புற்றுநோய்

விழிப்புணர்வு கையேடு



சென்னை சென்டினியல்
லயன்ஸ் சங்கம்
மாவட்டம் 324 M





ரோஸ் கார்டன்
புற்றுநோய்கள் அரவணைப்பகம்
தனபாக்கியம் கணேசன் பொன் மெமோரியல் அறக்கட்டளை
திருச்சி

புற்றுநோய் விழிப்புணர்வு கையேடு

வெளியிடுவோர்:



ரோஸ் கார்டன்
இலவச புற்றுநோய் அறக்கட்டளை
திருச்சி

&



ஹர்ஷமித்ரா
உயர்சிறப்பு புற்றுநோய் சிகிச்சை
மற்றும் ஆராய்ச்சி மையம்

தில்லைநகர், திருச்சி-18. செல்: 7502742777, 7373731008
வலைதளம்: www.harshamitracancer.com
மின்னஞ்சல்: harshmitracancer@gmail.com



சென்னை சென்டினியல் லயன்ஸ் சங்கம்

மாவட்டம் 324 M





பொருளடக்கம்

Dr. G Govindaraj MBBS. MS. MCh.
(Surgical Oncologist)

ஆசிரியர் பகுதி



புற்றுநோய் என்ற கொடிய நோய்க்கு இன்று உலகே நடுங்குகிறது. அண்மைக் காலமாக உலகெங்கும் புற்றுநோய் மரணங்கள் அதிகரித்துக்கொண்டே வருகின்றன.

கடந்த பலஆண்டுகளாக தென்னிந்தியாவில் ஏற்படும் புற்றுநோய் மரணங்களில் தமிழகம் முதல் இடத்தில் உள்ளது என்று புள்ளி விவரங்கள் தெரிவிக்கின்றன. 2009ல் 37806, 2010ல் 38542, 2011ல் 39127 மரணங்கள் என ஒவ்வோர் ஆண்டும் மரண எண்ணிக்கை கூடிக்கொண்டே போகிறது. 2020 ஆம் ஆண்டில் 17.3 லட்சத்திற்கும் அதிகமான புதிய புற்றுநோய்கள் மற்றும் 8.8 லட்சத்துக்கும் மேற்பட்ட இறப்புகள் புற்றுநோயால் ஏற்ப்பட்டன

தமிழ்நாட்டில் தினமும் 107 புற்றுநோய் மரணங்கள் நடக்கின்றன. இதில் வேதனை அளிக்கும் செய்தி என்னவென்றால், புகையிலை ஒழிப்பால் மட்டுமே இந்த புற்றுநோய் சாவுகளில் 40% மரணத்தில் இருந்து தவிர்த்திருக்க முடியும். மாமோகிராம் பரிசோதனை மற்றும் பாப் ஸ்மியர் பரிசோதனைகளை தொடர்ச்சியாக செய்வதன்மூலம் பெண்மணிகளை புற்றுநோய் மரணத்தில் இருந்து 90% தவிர்த்து விடமுடியும். நம்மால் தடுக்கக் கூடிய வியாதிகளிலிருந்து நம்மை ஏன் பாதுகாத்துக் கொள்ள முடிவதில்லை?

விழிப்புணர்வு இல்லாததும் புற்று நோய் பற்றிய உண்மைகளைவிட தவறான செய்திகளையே பலரும் நம்புவதால்தான் இந்த நிலை. 2008ல் புற்றநோய் எதிர்ப்புப் போர்ப் பாசறையாக புறப்பட்ட ரோஸ்கார்டன் புற்றுநோய் அறக்கட்டளையானது புற்றுநோயைப் பற்றிய உண்மைகளை தமிழகமெங்கும் பரப்பி வருகிறது.

புற்றுநோய் சிகிச்சையை காட்டிலும் விழிப்புணர்வு சாலச் சிறந்தது. புற்றுநோய் பற்றிய அடிப்படை விவரங்கள் தெரியாத ஒரு காரணத்தால் மட்டுமே பெருவாரியான மக்கள் புற்றுநோய்க்கு பலியாகின்றார்கள்.

நல்லதொரு நாடு எழுத்தறிவு பெறுவதோடு நின்று விடாமல் மருத்துவம் பற்றிய அடிப்படை அறிவும் பெற்றிருக்க வேண்டும். எனவே தான் ரோஸ்கார்டன் அமைப்பானது தமிழகம் எங்கும் பள்ளி,கல்லூரி மற்றும் மகளிர் அமைப்புகளுக்கு சென்று புற்றுநோய் விழிப்புணர்ச்சி பேருரைகள், இயக்கங்கள், இலவச பரிசோதனைகள், மருத்துவ அறிவுரைகள், பேரணிகள் என்று பல்வேறு திட்டங்களை செயல்படுத்தி வருகிறது.

2008ல் துவங்கி 2011 இறுதிவரை மூன்று ஆண்டுகளில் 36 இலவச பரிசோதனை மற்றும் நோய்தடுப்பு முகாம்கள் நடத்தப் பட்டன. 210 கல்லூரி, பள்ளிகளில் நடத்தப்பட்ட விழிப்புணர்ச்சிப் பேருரைகள் மூலம் 60,000க்கும் மேலானோர் பலன்

பெற்றுள்ளனர்.புற்றுநோய் எதிர்ப்புப் போரில் பங்கு கொள்ள விரும்பும் செயல்வீரர்களுக்கும், நோயாளிகளுக்கும் அவர்தம் துணையாளர்களுக்கும் தேவையான புற்றுநோய்பற்றிய அடிப்படை விவரங்கள், அபாய அறிவிப்புகள், அறிவுரைகள் ஆகியவற்றை தொகுத்து இந்த கையேட்டை வெளியிட்டு இருக்கிறோம்.

புற்றுநோய் சிகிச்சையில் பல்லாண்டு அனுபவம் பெற்ற மருத்துவர்கள் எழுதிய இந்த கையேட்டில் உள்ள அனைத்து விவரங்களும் பல்வேறு மருத்துவ நூல்களில் இருந்து திரட்டப் பட்டவை.இந்தநூல் ஒரு கையேடு என்பதை மறந்துவிடலாகாது. சமையல் புத்தகம்போல் இந்த நூலை வைத்துக்கொண்டு புற்றுநோயை குணப்படுத்திவிட முடியாது என்பதை புரிந்துகொள்ளவேண்டும்.

இந்தநூலை படித்தவுடன் ஆஹா முன்னரே இந்த நூல் என் கையில் கிடைத்து இருந்தால் என் உறவினரை புற்றுநோய்க்கு பலியாக விட்டிருக்க மாட்டேன் என்று ஏதேனும் ஒரு நெஞ்சம் நினைத்தால் போதும். இந்த நூலை வெளியிட்ட ஆசிரியர்களுக்கு அதுவே மகுடம் ஆகும். இந்த நூலைப்பற்றி தங்கள் கருத்துக்களை கேட்க ஆவலாக உள்ளோம்.

நன்றியுடன்:

டாக்டர்.கு.கோவிந்தராஜ், எம்.எஸ். எம்.சி.ஹெச்.

புற்றுநோய் அறுவை சிகிச்சை நிபுணர்

ரோஸ்கார்டன் இலவச புற்றுநோய் அறக்கட்டளை நிறுவனர்

போன் : 94440 14312

harshmitracancer@gmail.com | www.harshamitracancer.com

2. ரோஸ்கார்டன் - அறிமுகம்

அறிவினான் ஆகுவ துண்டோ பிறிதின்நோய்

தன்னோய்போல போற்றாக் கடை (குறள் 358)

தமிழகத்தில் புற்றுநோய்க்கு எதிரான போர் மையமாகச் செயல்படும் ரோஸ்கார்டன், டாக்டர். க. கோவிந்தராஜும் அவரது மனைவியாரும் நிறுவிய திருச்சி தனபாக்கியம் கணேசன் பொன் நினைவு அறக்கட்டளையின் நினைவுச் சின்னம் ஆகும். (பதிவு எண் 620/08 : நன்கொடைகள் 80 G வருவாய் வரிச் சட்டத்தின் கீழ் விலக்கு பெற்றவை)

2008 துவங்கி 2020 வரை 250 இலவச பரிசோதனை மற்றும் 40 நோய் தடுப்பு முகாம்கள் நடத்தப்பட்டன. 350 கல்லூரிகள், பள்ளிகளில் நடத்தப்பட்ட விழிப்புணர்ச்சி நிகழ்ச்சியில் 1,00,000 மேலானோர் பலன் பெற்றுள்ளனர்

தொண்டை புற்றுநோயால் தமது தந்தையாரைப் பறிகொடுத்த டாக்டர். க. கோவிந்தராஜ் அவர்கள், புற்றுநோய் அறுவை சிகிச்சையில் தமது மேற்படிப்பைத் தொடர்ந்தார்.

அவரது ஆர்வம் எம்.சி.ஹெச் (புற்றுநோய் அறுவை சிகிச்சை) யில் அவருக்குத் தங்கப் பதக்கத்தைத் தேடித் தந்தது. அவரது மனைவியும் அவ்வாறே, புற்றுநோய் கதிரியக்கச் சிகிச்சையில் தங்கப் பதக்கத்தை வென்றார். இருவரும் இணைந்து புற்றுநோய்க்கு எதிரான போர் பயணத்தை துவக்கி உள்ளனர்.

2008 மார்ச் மாதம் துவங்கி இதுவரை 36 இலவச புற்றுநோய் பரிசோதனை முகாம்களும், 125 விழிப்புணர்ச்சி முகாம்களும் 25 தடுப்பூசி முகாம்களும் நடத்தப் பட்டுள்ளன. இதில் 7000க்கும் மேற்பட்டோர்க்கு இலவச மார்பக பரிசோதனை மற்றும் கருப்பைவாய் பரிசோதனை செய்யப் பட்டதில் 200க்கும் மேற்பட்டோர்க்கு புற்றுநோயின் ஆரம்ப கட்ட அறிகுறிகள் கண்டறியப் பட்டதால் தொடக்க நிலையில் சிகிச்சை அளிக்கப் பட்டு முற்றிலுமாக குணப்படுத்தப் பட்டுள்ளனர்.

ரோஸ்கார்டன் தன்னுடைய சொந்த செலவில் இவர்களுக்கு சிகிச்சை அளித்து 200 மகளிர் வாழ்வில் மறுமலர்ச்சி ஏற்படுத்தியதை பெருமையாகக் கருதுகிறோம்.

2020 ஆம் ஆண்டிற்குள் தமிழகத்தில் பெண்களை அதிகம் தாக்கும் கருப்பைவாய்ப் புற்றுநோய் களையெடுக்கும் திட்டத்தை ரோஸ்கார்டன் இந்தியாவிலேயே முதன்முறையாக அறிமுகப்படுத்தியுள்ளது.

சேவை மனப்பான்மையுள்ள மருத்துவ மனைகளோடு ஒருங்கிணைந்து அங்குள்ள துணை மையங்களில் மார்பகப்புற்றுநோய், கருப்பை வாய்ப்புற்றுநோய் விழிப்புணர்வு பிரச்சாரங்கள், இலவசபாப்ஸ்மியர் பரிசோதனைகள், சலுகை விலை தடுப்பூசி இயக்கங்கள் இடைவிடாது நடத்தப் படுகின்றன.

புற்றுநோயாளிகளுக்கு என்றே சிறப்பான அரவணைப்பகம் உருவாக்கும் நோக்கில் திருச்சியில் இருந்து 25கி.மீ. தொலைவில் இயற்கை எழில்கொஞ்சும் விராலிமலை என்னும் ஊரில் சோலைகளும் ஏரிகளும் சூழ்ந்த இரண்டு ஏக்கர் நிலத்தை ரோஸ்கார்டன் தேர்ந்தெடுத்துள்ளது.

புற்றுநோயால் ஏற்படும் மரணங்களை குறைக்க வேண்டும், புற்றுநோயை ஆரம்ப நிலையிலேயே கண்டறிந்து எளிதில் குணப்படுத்த வழி செய்ய வேண்டும், புற்றுநோயை வராமல் தடுக்கும் வழிகளை மக்களுக்கு தெரியப்படுத்தவேண்டும், அதற்கான வழிமுறை ஏற்படுத்தித் தரவேண்டும், மேலும் முற்றிய நிலை புற்று நோயாளிகள் தம் வாழ்நாட்கள் துன்பமின்றி உற்சாகத்துடன் கழித்திடவேண்டும் என்னும் கோட்பாடுகளோடு ரோஸ்கார்டன் அயராது பாடுபட்டு வருகிறது.

இந்த நூலை வாங்குவதன் மூலம் நீங்களும் புற்றுநோய்க்கு எதிரான போரில் பங்கேற்கின்றீர்கள்.

மேலும் விற்பனையாகும் இப்படி ஒவ்வொரு புத்தகமும் பலருக்கு விழிப்புணர்வு ஏற்படுத்துவதோடு மட்டுமல்லாமல் ஏழை புற்றுநோயாளிகளின் மருத்துவ செலவுக்கும் பயன்படும்.

புற்றுநோயினால் இறந்துபோன ஏழைகளின் குடும்பத்தில் உள்ளவர்களுக்கு மறுவாழ்வு திட்டங்களும் ரோஸ்கார்டன் மூலமாக செயல்படுத்தப் படுகின்றன.

புற்றுநோய் சேவையில் ஈடுபடுத்திக்கொள்ள விரும்பும் இளைஞர்களுக்கென்றே‘‘Pink Cross Society’’ என்னும் இளைஞர் அமைப்பு ரோஸ்கார்டன் கீழ் இயங்கி வருகிறது. சேவை மனப்பான்மையுள்ள இளைஞர்கள் இதில் இணையலாம்.

இணைந்தால் எதுவும் முடியும்!

ரோஸகார்டன் இலட்சியப் பயணத்தில் இணைந்திட எல்லோரும் வாருங்கள்!

புற்றநோய் இல்லாத புதுயுகம் படைப்போம்!



ROSE GARDEN

LOVE TO LIVE & LIVE TO LOVE

HOSPICE FOR CANCER PATIENTS

புற்றுநோய் பற்றிய இலவச ஆலோசனைக்கு
அணுகவேண்டிய முகவரி
ரோஸ்கார்டன் இலவச புற்றுநோய் அறக்கட்டளை
கைப்பேசி எண் : 7373731008

ரோஸ்கார்டன் சேவைகள்

இலவச புற்றுநோய் க்ளினிக்
இலவச புகையிலை தடுப்பு முகாம்கள்
இலவச புற்றுநோய் விழிப்புணர்வு முகாம்கள்
இலவச புற்றுநோய் பரிசோதனை முகாம்கள்
நோயாளிகளின் வீட்டுக்குச் சென்று சேவைசெய்யும் இலவச மொபைல் க்ளினிக்
இறுதிக் கட்ட நோயாளிகளுக்கான இலவச அரவணைப்பகம்
HPV தடுப்பூசி குறைந்த விலையில் கிடைக்கிறது.

அறிவினான் ஆகுவ துண்டோ பிறிதின்நோய்

தன்நோய்போல் போற்றாக் கடை – குறள் 358

அடுத்தவர் துன்பத்தை தன் துன்பமாகக் கருதாவிட்டால்
ஒருவருக்கு அறிவிருந்து என்ன பயன் ?

இந்தக் கையேட்டினை தொகுத்தவர்கள்

ரோஸ் கார்டன்

Dr.க.கோவிந்தராஜ் **M.B.B.S., M.S., M.Ch**

புற்றுநோய் அறுவை சிகிச்சை நிபுணர், திருச்சி

Dr.பொன் சசிப்பிரியா **M.B.B.S., M.D., D.M.R.T.**

கதிரியக்க சிகிச்சை நிபுணர், திருச்சி

திரு. சாலை பாதர், B.Sc., B.Ed

Principal, Maths Academy, சென்னை

பொதுநலன் கருதி வெளியிடுவோர்

ஹர்ஷமித்ரா

உயர்சிறப்பு புற்றுநோய் சிகிச்சை மற்றும் ஆராய்ச்சி மையம்

தில்லைநகர், திருச்சி.

போன் : 73 73 73 1008

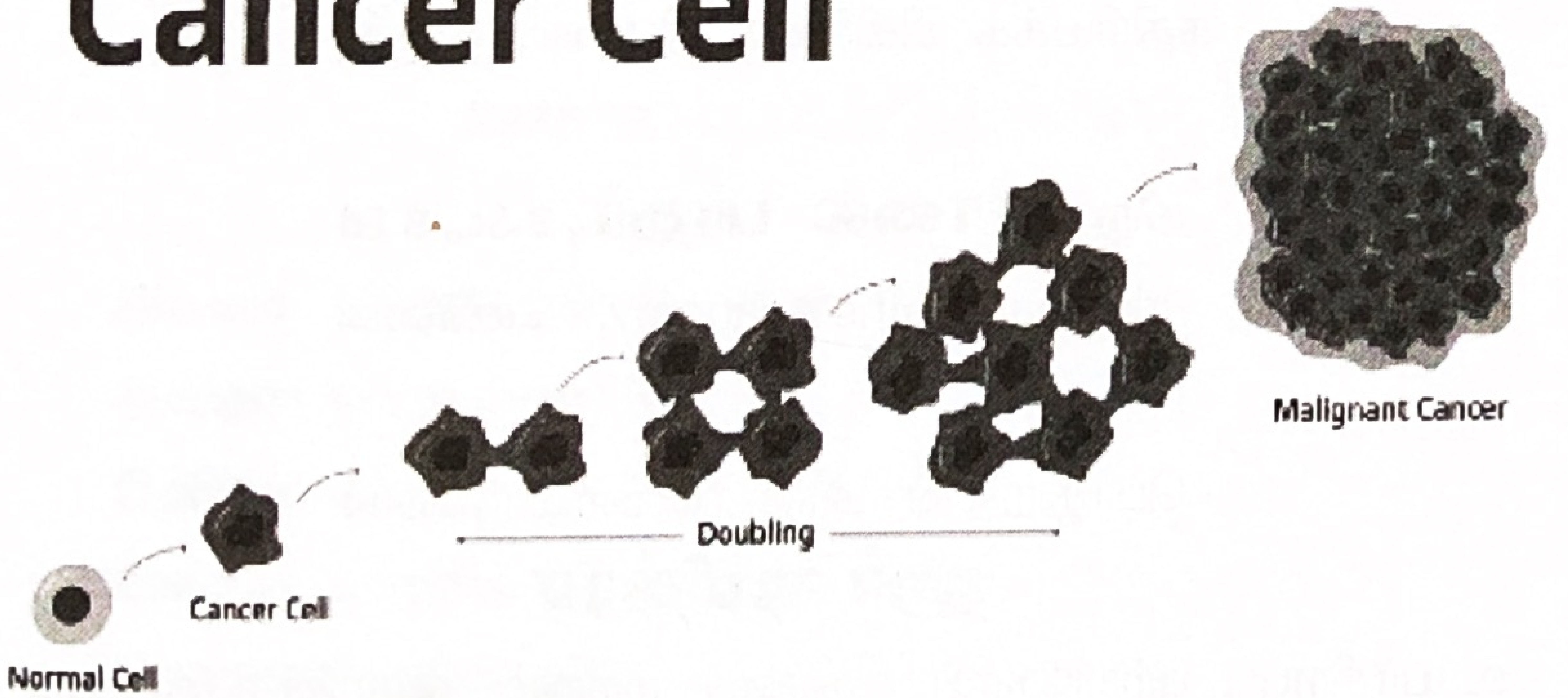
மற்றும்



புற்றுநோய் என்றால் என்ன?

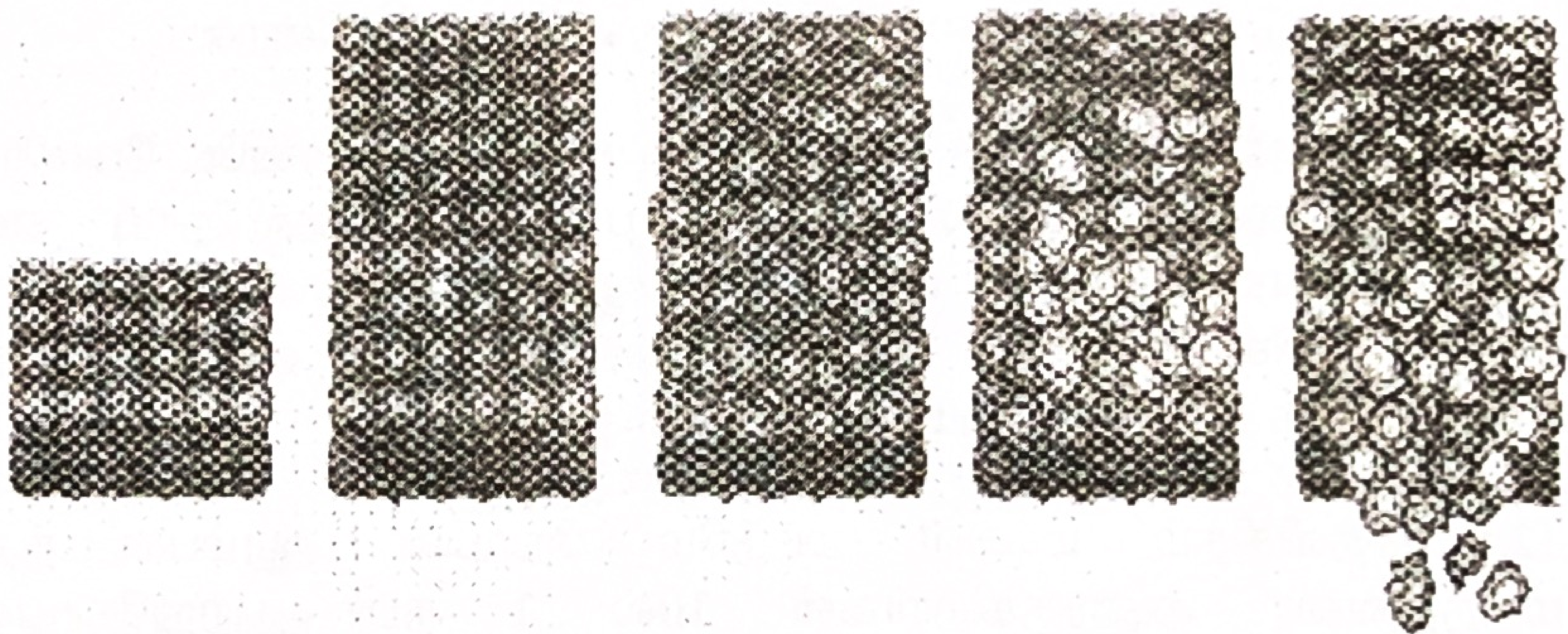
நம் உடலில் உள்ள திசுக்களும் செல்களும் தோன்றுகின்றன, வளர்கின்றன, மறைகின்றன. இந்த விதிமுறையை மீறி தன்னிச்சையாக செயல்படத் துவங்கும் சில செல்களை புற்றுநோய் செல்கள் என்கிறோம். காரணம், இந்த செல்களின் DNA யில் ஏற்படும் சில பல மாற்றங்களே.

இந்த புற்றுநோய் செல்கள் தோன்றும், வளரும், அனால் முடிவதில்லை. தன்னைச் சுற்றியுள்ள சாதாரண செல்களை இரையாகக் கொண்டு தன்னைப் போன்ற பன்மடங்கு செல்களை உருவாக்கிக் கொண்டே இருக்கும்.

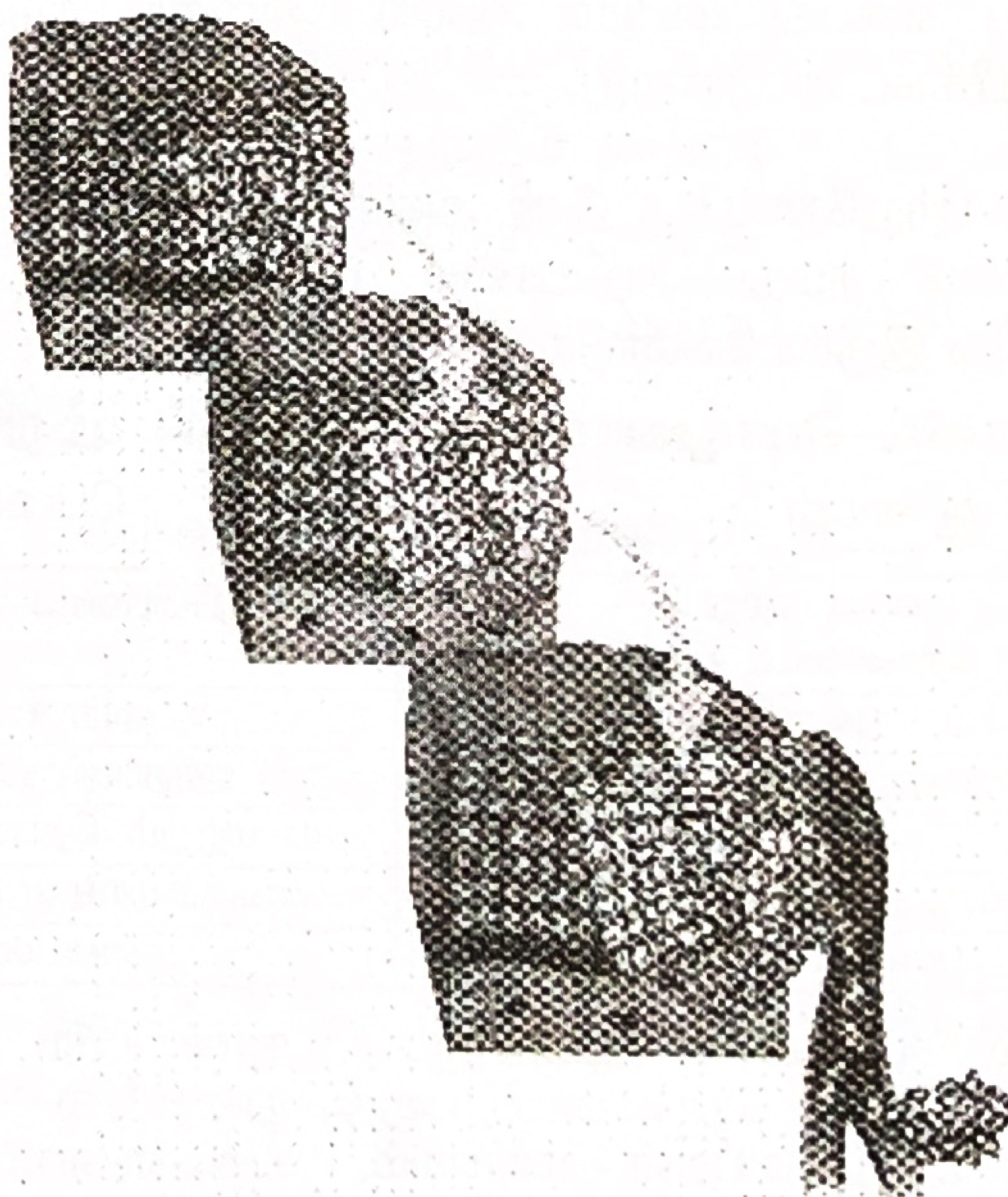


இந்த புற்றுநோய் செல்கள் வளர்ச்சிப் போக்கில் ரத்தக் குழாய்களை ஊடுருவி ரத்தத்தோடு ரத்தமாகக் கலந்து புதுப்புது அங்கங்களுக்கு பயணம் செய்யும். புற்றுநோயின் இந்த முதிர்ந்த நிலை இறுதியில் மரணத்தில் முடியும்.

புற்றுநோய் செல்கள் வளர்ந்து அருகில் உள்ள மற்ற பாகங்களுக்கு பரவுவதை விளக்கும் படம்



புற்று நோய் செல்கள் இரத்தக்குழாயை ஊடுறுவும் படம்:



உலக அளவில் புற்றுநோய் !

உலக அளவில் ஆண்டுதோறும் 1.8 கோடி மக்கள் புற்றுநோயால் பாதிக்கப் படுகின்றனர். 96 லட்சம் பேர் மரணம் அடைகின்றனர். இந்தியாவில் மட்டும் ஆண்டொன்றுக்கு 8 லட்சம் பேர் இந்நோயால் பாதிக்கப் படுகின்றனர். 4 லட்சம் பேர் மரணம் அடைகின்றனர்.

இந்த எண்ணிக்கை வருடா வருடம் அதிகரித்துக் கொண்டே போகிறது. இன்று உலக அளவில் மிகப்பெரிய ஆட்கொல்லிநோய் என்ற கொடுமையான இடத்தை புற்றுநோய் ஆக்கிரமித்துக் கொண்டுள்ளது. சமீப ஆய்வின்படி, 10ல் 1 இந்தியனுக்கு புற்றுநோய் வர வாய்ப்புண்டு என்று உலக சுகாதார மய்யம் கூறியுள்ளது.

12.5 சதவிகிதம் மக்கள் மட்டுமே நோயின் ஆரம்பகட்டத்தில் மருத்துவரை அணுகுகிறார்கள் 10ல் 1 நபர் புற்றுநோயக்கு ஆளாகின்றனர் (WHO). தமிழ்நாட்டில் மட்டும்ஆண்டிற்கு 65000 பேர் பாதிப்படைகிறார்கள். இதில் பெண்களே புற்றுநோயால் அதிகம் பாதிப்படைகிறார்கள்.

இருப்பினும் மருத்துவ ஆராய்ச்சியின் பயனாக புற்றுநோய் குணப்படுத்த முடிந்தநோய் என்பது மட்டும் அல்ல. அதைத் தடுக்கவும் முடியும் என்றும் நிரூபிக்கப் பட்டுள்ளது.

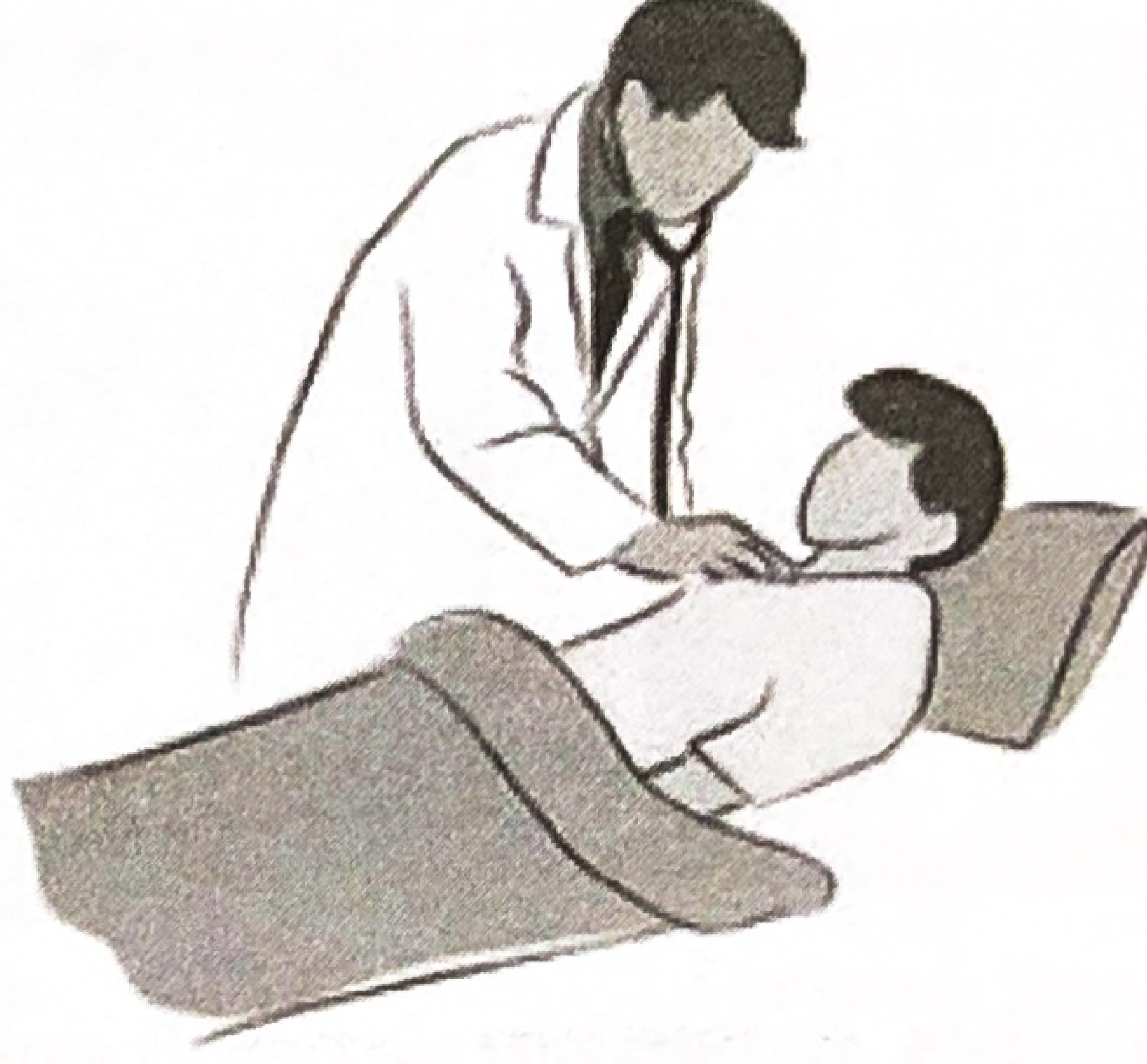
எனவே நாம் புற்றுநோய்க்கு இனி அஞ்சவேண்டியதில்லை. நம்முடைய பயம் எல்லாம் நமது அறியாமை மற்றும் தாமதமான சிகிச்சை பற்றியதாகவே இருக்கவேண்டும்.

இந்தியாவில் பொதுவாகக் காணப்படும் புற்றுநோய்கள்

	ஆண்கள்		பெண்கள்
1.	வாய் மற்றும் தொண்டைப் பகுதி	1.	கருப்பைவாய் (Cervix)
2.	நுரையீரல்	2.	மார்பகம்
3.	உணவுக்குழாய், வயிறு	3.	ரத்தப்புற்றுநோய்
4.	சிறுநீர்ப்பை	4.	வாய் மற்றும் தொண்டை பகுதி
5.	பெருங்குடல் மற்றும் மலக்குடல்	5.	உணவுக்குழாய் மற்றும் வயிறு
6.	புராஸ்டேட் சுரப்பி	6.	சினைப்பை

தமிழ்நாட்டில் பொதுவாக ஆண்களுக்கு காணப்படும் புற்றுநோய்கள் வயிறு, வாய் மற்றும் தொண்டைப் பகுதி, நுரையீரல். பெண்களுக்கு காணப்படும் புற்றுநோய்கள் மார்பகம், கருப்பைவாய், சினைப்பை, பெருங்குடல், வாய்.

புற்றுநோயின் 8 ஆபத்தான அறிகுறிகள்



1. ஆறாத புண்
2. வழக்கத்திற்கு மாறான இரத்தக்கசிவு அல்லது இரத்தப் போக்கு.
3. மார்பகத்தில் அல்லது உடலின் பிற இடங்களில் ஏற்படும் தடிப்பு அல்லது கட்டி.
4. உணவு செரியாமை அல்லது உணவை விழுங்குவதில் சிரமம்.
5. மலம், சிறுநீர், கழிப்பதில் ஏற்படும் மாற்றம்.
6. மரு அல்லது மச்சத்தில் ஏற்படும் மாற்றம்.
7. குரலில் மாற்றம் - தொடர் இருமல் அல்லது குரல் கம்மல்.
8. காரணம் இல்லாத எடை குறைவு.

மேலே கண்ட அறிகுறிகள் தோன்றினால் உடனே மருத்துவ ஆலோசனை பெற வேண்டும்.

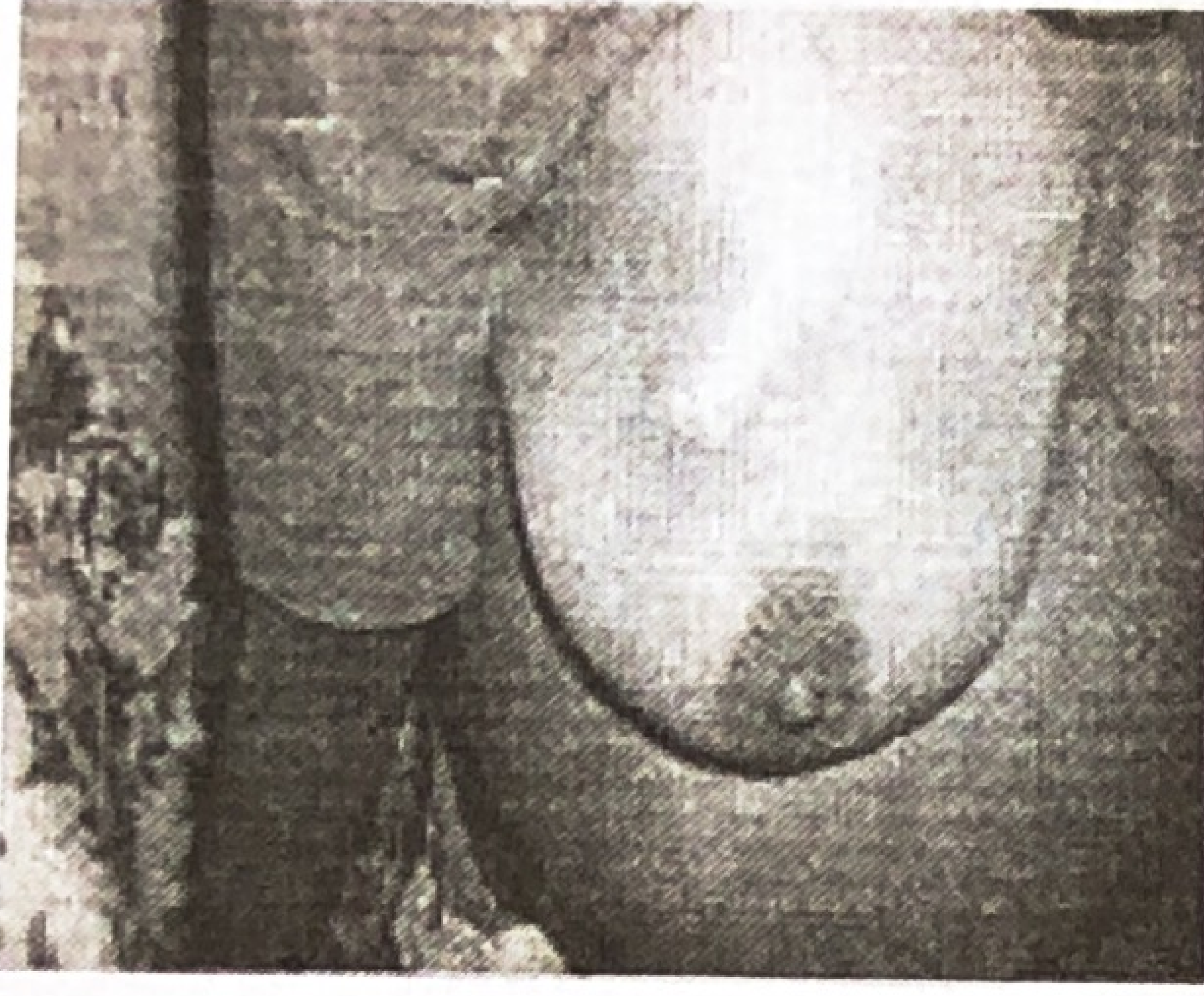
ஆனால் நம் நாட்டின் பலர் ஆரம்ப நிலையிலேயே சிகிச்சை பெறாமல், நோய் முற்றிய பிறகே டாக்டரிடம் செல்கின்றனர்.

இதனாலேயே குணப்படுத்த முடியாத நிலை ஏற்படுகிறது.

ஆரம்ப நிலையிலையே கண்டறிந்தால் புற்றுநோயை எளிதில் குணப்படுத்தி விடலாம்.

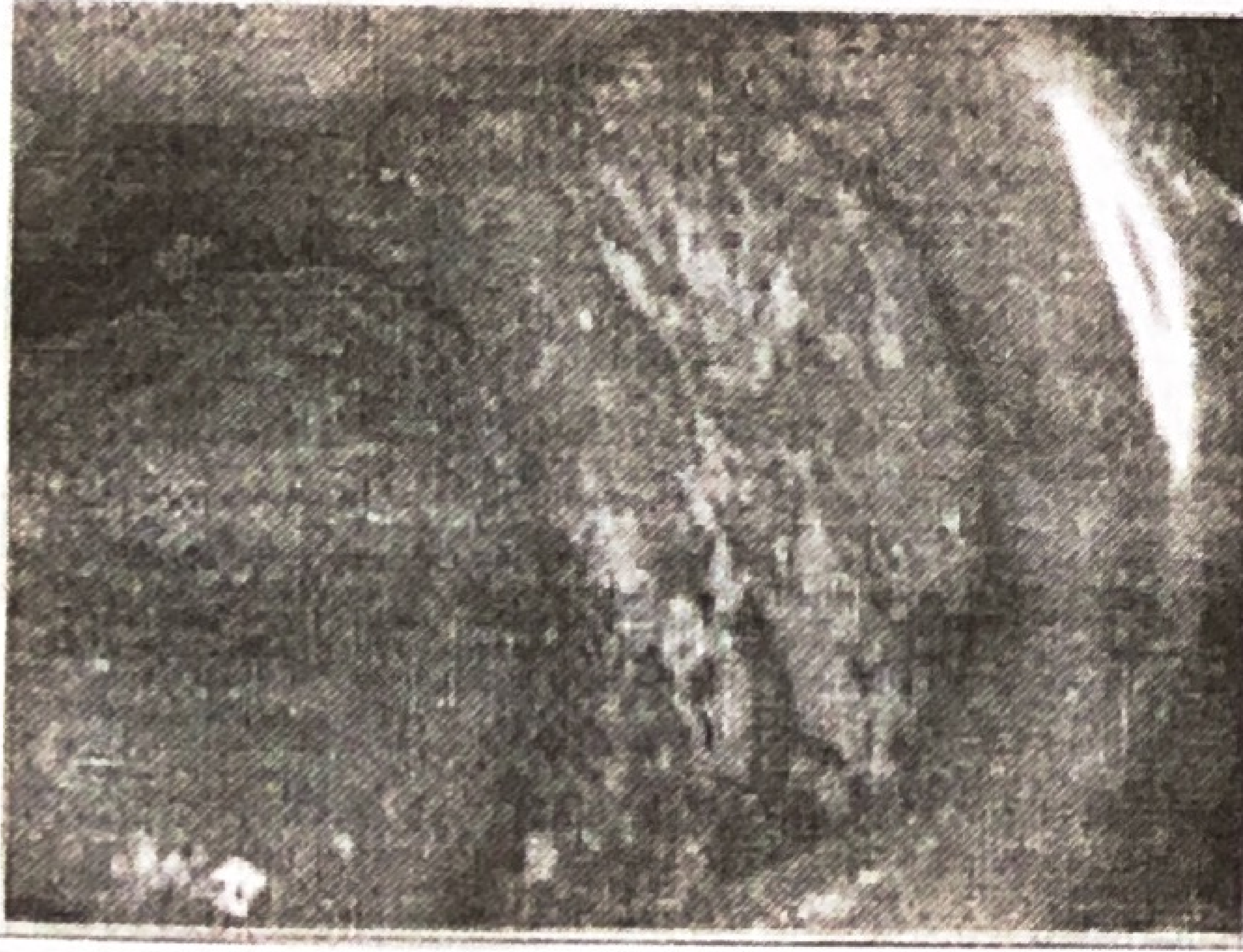
ஆரம்ப நிலை

முற்றிய நிலை





புற்றுநோய்க்கு முந்தைய நிலை (Leukoplakia)





முற்றியநிலை





புற்றுநோய் தோன்றக் காரணங்கள்

1. தீய பழக்க வழக்கங்கள் (புகைத்தல், மது போன்றவை)
2. உணவு முறைகள்
3. சுற்றுச் சூழல் சீர்கேடு
4. கிருமிகள்
5. பரம்பரைக் கோளாறுகள் உடலில் ஏற்படும் ரசாயன மாற்றங்கள்

தீய பழக்க வழக்கங்கள்

	தீய பழக்கம்		**புற்றுநோய் தோன்றும் உறுப்புகள்**
1.	புகையிலை (புற்றுநோய் மரணங்களில் 40% புகையிலையே காரணம்)	1.	நுரையீரல், வாய்ப்பகுதி, தொண்டை, உணவுக்குழாய் இன்னும் பல.
2.	மதுப்பழக்கம்	2.	உணவுக்குழாய், வாய், தொண்டை, கல்லீரல்
3.	உடலுழைப்பு இன்மை	3.	கணையம், பெருங்குடல், சினைப்பை
4.	உடல் பருமன்	4.	மார்பகம், பெருங்குடல், சினைப்பை
5.	பாலியல் விபரீதங்கள்	5.	கருப்பைவாய், ஆண் உறுப்பு
6.	சுத்தம் சுகாதாரம் இன்மை	6.	பெண் உறுப்பு, கருப்பைவாய்

உணவு முறைகள்

	தீய பழக்கம்		புற்றுநோய் தோன்றும் உறுப்புகள்
1.	தீயில் கருகிய உணவுகள் (குறிப்பாக கருகிய மீன்)	1.	வயிறு
2.	நார்ச் சத்து இல்லாத உணவுகள்	2.	பெருங்குடல்
3.	மாட்டிறைச்சி	3.	பெருங்குடல்
4.	அதிக கொழுப்புள்ள உணவுகள்	4.	மார்பகம், மலக்குடல், கருப்பை
5.	வைட்டமின் குறைவு	5.	அனைத்து உறுப்புகளும்
6.	பூஞ்சை மற்றும் ஊசிப்போன உணவுகள்	6.	கல்லீரல்
7.	அதிக உப்பு (ஊறுகாய், கருவாடு)	7.	வயிறு
8.	மீண்டும் மீண்டும் காய்ச்சப்பட்ட சமையல் எண்ணெய்	8.	வயிறு

சுற்றுச் சூழல் சீர்கேடு

புகைநிறைந்த காற்றை சுவாசிப்பதால் நுரையீரல் புற்றுநோய் ஏற்படும் வாய்ப்புள்ளது.

மேலும் தொழிற்சாலைகள் வெளியேற்றும் வேதியல் கழிவுப் பொருட்கள், தண்ணீரிலோ அல்லது உணவுப் பொருட்களிலோ கலக்கும்போது புற்றுநோய் ஏற்படும் வாய்ப்புள்ளது.

தொழிற்சாலை கழிவுப் பொருட்களால் ஏற்படும் புற்று நோய்களுக்கு

சில உதாரணங்கள்

1. பென்சீன்	சிறுநீர்ப்பை
2. ஆர்செனிக்	நுரையீரல், கல்லீரல்,தோல்
3. குரோமியம்	நுரையீரல்
4. வினைல் குளோரைடு	கல்லீரல்
5. ஆஸ்பெஸ்டாஸ்	நுரையீரல்
6. ஆரோமாட்டிக் ஹைட்ரோகார்பன்கள்	வயிறு
7. கதிர் இயக்க சீர்கேடு:	எலும்பு, தசைப் பகுதி, தைராய்டு, மூளை, மார்பகம்

கதிர் இயக்க சீர்கேடுகள் :

விரிந்து பரந்த பிரபஞ்சம் எங்கும் வியாபித்து நிற்கும் மின்காந்த அலைகளில் சில கதிர்கள் தொடர்ந்து வீசும்போது புற்றுநோய் தோற்றுவிக்கின்றன.

புற ஊதாக் கதிர்கள் (UV கதிர்கள்)

காலை 10 மணி முதல் மதியம் 3 மணி வரை சூரிய ஒளியில் அதிக நேரம் சுற்றும்போது புற ஊதாக்கதிர்கள் தோல் புற்றுநோயை உருவாக்கும். குடை, சன் க்ரீம் போன்ற சாதனங்களை பயன்படுத்தி புற ஊதாக் கதிர்களின் நேரடி வீச்சினை தவிர்க்க வேண்டும்.

PMJF Lion Dr. MV ASHOK BABU

LCIF Coordinator and District Chairperson
(I VP Forum)

CERTIFIED CLINICAL COUNSELOR AND NATUROPATHY SPECIALIST.

CONTACT: 94441 20847 / 96000 55661



With best compliments from



PMJF Lion N. VARADARAJAN









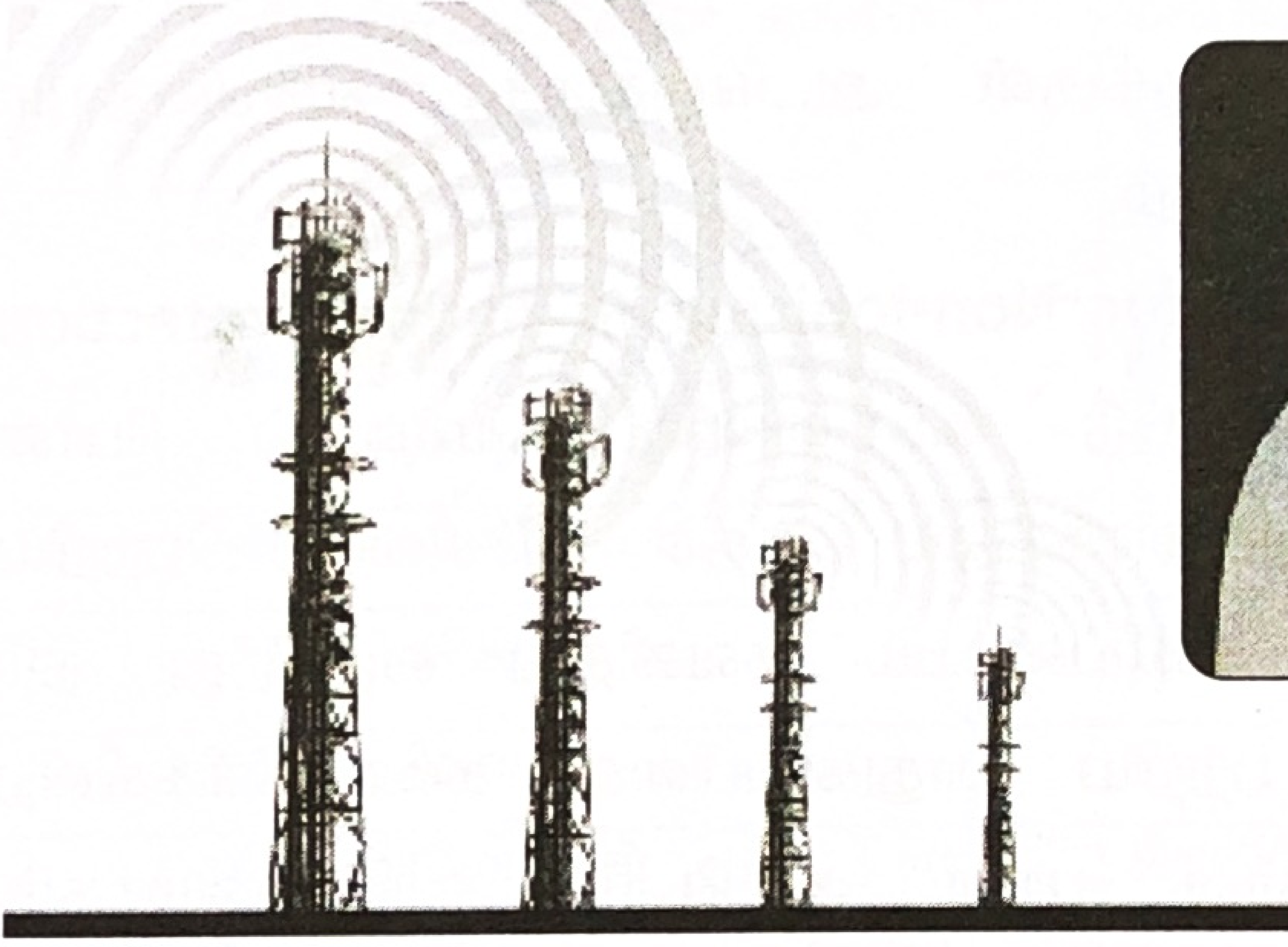
- Joined in the year 2013-14 in LC Madras Ponmanam
- Membership Director 2016-17 – Key Member Award for joining 15 new members
- President 2017-18
- MJF Contribution 2017-18
- International Appreciation of Best President Award 2017-18
- Appreciation for Construction of Single Teacher School by Honourable Prime Minister of India 2017-18
- Best Zone Chairperson 2018-19
- PMJF Contribution 2018-19
- Region Chairperson 2019-20 – Massive eco restoration project of lake about 20 acres was desilted to the tune of 15 Lakhs and was awarded best RC by International President.
- International President Award for Best RC
- Knighthood Achiever Award as RC
- Covid 19 Warrior Award
- International President Medal
- Completed RLLI and ALLI and Awarded Best Trainer in 2019-20
- Awarded international presidential certificate and Leadership medal from PMJF Lion G.Ramasamy PID and in the presence of International Director PMJF Lion R.Sambath as best Region Chairman in 2019-20
- Awarded international Presidential Certificate and Medal from International Director PMJF Lion R. SAMPATH on Successful completion of RC/ZCs Schooling as DC LEADERSHIP
- Member of Golf and Cosmopolitan Clubs since 2008
- Managing Director - SRI VIGNESH PROPERTEES PVT LTD
- Partner - SPACE ELEVATOR
- Ruling Master in Masonic Lodge Seven Hills No: 400



PMJF Lion N. VARADARAJAN
DC LEADERSHIP (2021-22)
HC: LIONS CLUB OF PONMANAM
M: 9840046232 T: 044-43587132
Email: vraj_vignesh@yahoo.com

அயனைசிங் கதிர்வீச்சு
(எக்ஸ்ரே, ஆல்ஃபா, பீட்டா, காமா கதிர்கள்)

தோல் புற்றுநோய், ரத்தப்புற்றுநோய், எலும்பு, தசைப்பகுதி, மார்பகம், தைராய்டு, சிறுநீர்ப்பை புற்றுநோய்களை உருவாக்கும்.





ரேடியோ கதிர் வீச்சு :

கைபேசி (மொபைல் டெலிஃபோன்) கோபுரங்கள், மற்றும் கைபேசிகளில் இருந்து வரும் கதிர்வீச்சுகள் மூளை மற்றும் காது, தொண்டை புற்றுநோய்களை வருவிக்கும் என கூறப்படுகின்றன. ஆனால் இவை எதுவும் இன்னும் நிரூபிக்கப்படவில்லை.

செல்ஃபோன்களால் ஏற்படும் ஆபத்துகள் குறித்து ஆராய்ச்சிகள் நடந்து கொண்டிருக்கின்றன. உலக சுகாதார அமைப்பு இதைப்பற்றிய அறிவிப்பை விரைவில் வெளியிடும் என எதிர்பார்க்கப்படுகிறது. இருந்தாலும் செல்போன் அதிகம் பேசாமல் இருத்தல் நல்லது. அதிகம் பேச நேர்ந்தால், ஹெட்ஃபோன் பயன்படுத்துவது நல்லது. குழந்தைகளிடம் அதிக நேரம் செல்போன் கொடுக்காமலிருத்தல் நல்லது.

மொபைல் போன் கோபுரங்களிலிருந்த வெளிவரக்கூடிய கதிர் வீச்சும் பாதிக்கக்கூடிய அளவில் இல்லை என ஆராய்ச்சிகள் தெரிவித்துள்ளன. இருந்தாலும் பிப்ரவரி 2009ல் ஃபிரான்சு நாட்டில்

உள்ள ஒரு மொபைல் கோபுரத்தை அகற்றுமாறு அன்னாட்டு நீதிமன்றம் உத்திரவிட்டுள்ளது. மிகவும் குறிப்பிடத்தக்கது. தற்போது உள்ள 3G டவர்களில் மிகவும் குறைந்த அளவிலேயே கதிர்வீச்சு வெளிவருகிறது. எனினும் புதியதாக பல கோபுரங்கள் வருவதை தவிர்ப்பதோடு மட்டுமல்லாமல், ஏற்கெனவே உள்ள கோபுரங்கள் பாதுகாப்பு வரைமுறைகளுக்குள் அடங்குகிறதா என்பதையும் அரசாங்கம் கவனிக்க வேண்டும்.

International Commission for Non-Ionizing Radiation Protection (ICNIRP) என்னும் பன்னாட்டு கூட்டமைப்பு, மொபைல் போன் கோபுரங்களிலிருந்து வெளிவரக்கூடிய கதிர் வீச்சினைப் பற்றிய பரிந்துரைகளையும் கண்காணிப்பையும் கவனித்து வருகிறது. நம் நாட்டில் கதிர்வீச்சைப் பற்றிய பாதுகாப்பினை கண்காணிக்கின்ற அமைப்பு, மும்பையிலுள்ள பாபா அட்டோமிக் நிறுவனமாகும். கதிர்வீச்சினைப் பற்றிய பாதுகாப்பினை கண்காணிக்கின்ற அமைப்பு, மும்பையிலுள்ள பாபா அட்டாமிக் நிறவனமாகும்.

கதிர்வீச்சினைப் பற்றிய விவரங்களுக்கு அணுக வேண்டிய முகவரி

Bhabha Atomic Research Centre, Trombay, Mumbai - 400 085.

Telephone: +91-22-25505050 / 25505010

Webmaster@barc.gov.in

கதிர்வீச்சுகளைப் பற்றி...

கதிர்வீச்சுகளை முன்பெல்லாம் க்யூரி என்ற அலகுகளில் கணக்கிட்டு வந்தார்கள். மருத்துவத் துறையில் கதிர்வீச்சுகளைத் தாக்குப்பிடிக்கும் திறனில் கணக்கீடு செய்ய மில்லி சீவெர்ட் என்ற அலகைப் பயன்படுத்துகிறார்கள்.

இயற்கையில் காற்று மண்டலத்தில் ஓர் ஆண்டு முழுவதும் சராசரியாக 3 மில்லி சீவெர்ட் கதிர்வீச்சு ஒவ்வொரு மனிதன் மீதும் வீசுகிறது. மனிதனின் தாக்குப்பிடிக்கும் திறன் ஓர் ஆண்டிற்கு 20 மில்லி சீவெர்ட் ஆகும். கதிர்வீச்சின் அளவு 20 மில்லி சீவெர்ட்டை மிஞ்சும் போது புற்றுநோய் ஏற்படுகிறது.

கிருமிகள்		
	கிருமி	ஏற்படுத்தும் புற்றுநோய்
	பாக்டீரியா	
1.	ஹெலிகோ ∴பாக்டர் பைலாரி	வயிறு
	வைரஸ்	
2.	மனித பாப்பில்லோமா வைரஸ்	கருப்பை வாய், ஆண் உறுப்பு பெண் உறுப்பு
3.	ஹெபாடைடிஸ் B மற்றும் C	கல்லீரல்
4.	ஹெச்.ஐ.வீ (HIV)	நிணநீர் புற்றுநோய், தோல், கருப்பை வாய்
5.	ஹெர்பெஸ் வைரஸ்	தோல்
6.	ஈபீ (EB) வைரஸ்	மூக்குப்பகுதி, நிணநீர்சுரப்பி
	ஒட்டுண்ணிகள்	
7.	ஹிஸ்டோசோம்கள்	சிறுநீர்ப்பை
8.	லிவெர் புளுக்	பித்தப்பை குழாய்

பரம்பரைக் கோளாறுகள் (5% முதல் 10% வரை)

பரம்பரை காரணமாக வரக்கூடிய புற்றுநோய்கள் மிக குறைவே. இந்த வகையில் வரக்கூடிய புற்றுநோய்கள் மார்பகப் புற்றுநோய், பெருங்குடல் மற்றும் மலக்குடல், சினைப்பை, கருப்பை, வயிறு, கண், தோல், சிறுநீரகம் புற்றுநோய் ஆகியவையாகும்.

இந்தவகை புற்றுநோய் பரம்பரையில் இருந்தால் மருத்துவ ஆலோசனை பெற்று, சற்று கூடுதல் கவனத்துடன் இருக்க வேண்டும். மற்றபடி அந்த பரம்பரையில் இருப்பவர்கள் எல்லோருக்கும் புற்றுநோய் வந்து விடும் என்ற அச்சம் தேவையில்லை.

நோய் வந்த பிறகு சிகிச்சை, வருமுன் காப்பது எது சாலச் சிறந்தது?

புற்றுநோயைத் தடுக்கும் வழிகள்:

1. முதல்நிலை 2. இரண்டாம் நிலை

முதல்நிலை வழிகள் :

1. புகையிலை தடுப்பு
2. மது ஒழிப்பு
3. சுத்தம் பேணுதல், சுகாதாரம் ஓம்பல்
4. சுற்றுச்சூழல் சீர்கேடு தவிர்த்தல்
5. தொழிற்சாலை ரசாயனக் கழிவுகள் நதிநீரில் கலந்து விடாமல் பாதுகாத்தல்
6. ஆரோக்கியமான உணவுமுறை
7. விழிப்புணர்வு
8. உடல் உழைப்பு (ஒவ்வொரு நாளும் 20 நிமிட நடை 40 புற்றுநோயை தவிர்க்கும்)
9. தடுப்பூசி

ஆரோக்கியமான உணவு முறை

1. புலால் தவிர்த்தல்
2. நார்ச்சத்து உணவு உட்கொள்ளுதல் (அவரை, பீன்ஸ், வாழைத்தண்டு, வாழைக்காய், பீர்க்கங்காய், கீரை வகைகள், குறிப்பாக முருங்கைக்கீரை, சுண்டைக்காய், கருணைக்கிழங்கு, சேனைக்கிழங்கு முதலியன)
3. வேக வைத்த காய்கறிகள் (சாலட்) (காரட், தக்காளி, வெள்ளரிக்காய், முட்டைகோஸ், முள்ளங்கி)
4. பழவகைகள் சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும்
5. எண்ணெய் பலகாரங்களை தவிர்த்தல்
6. புளித்த பழைய உணவுப் பண்டங்களை தவிர்த்தல்
7. ஊறுகாய் கருவாடு போன்ற உப்புப் பதார்த்தங்களை தவிர்த்தல்

தடுப்பூசி

1. ஹெபாடைடிஸ் B வைரஸ் தடுப்பூசி

மஞ்சள் காமாலையைத் தடுக்கும் ஊசி, கல்லீரல் சுருங்குவதை தடுக்கிறது. அதன் மூலம் கல்லீரல் புற்றுநோயை தவிர்க்கிறது. இந்த ஊசியை குழந்தை பிறந்த உடனே போட வேண்டும். பிறகு 6 வாரம், 14 வாரங்களில் போட வேண்டும். சிறுவயதில் போட்டுக்கொள்ளாத பெரியவர்களும் போட்டுக் கொள்ளலாம்.

2. ஹெச் பீ.வீ (HPV) - மனித பாபில்லோமா வைரஸ் :

கர்ப்பப்பைவாய் புற்றுநோயின் நேரடிக் காரணியான இந்த வைரசைத் தடுக்கும் ஒரே புற்றுநோய்த் தடுப்பூசி இதுவேயாகும். 9 வயது முதல் 45 வயது வரையுள்ள பெண்கள் 3 முறை போட்டுக் கொள்ள வேண்டும்.

3. ஹெச் பைலோரி வைரஸ் :

வயிற்றுப் பகுதியில் ஏற்படும் புற்றுநோயைத் தவிர்க்க இந்த தடுப்பூசி பரிசோதனை நிலையில் உள்ளது. இன்னும் நடைமுறைக்கு வரவில்லை.

2ம் நிலை வழிமுறைகள் :

புற்றுநோய் தடுக்கும் வழிகள் :

பரிசோதனை முகாம்கள் (ஸ்கிரீனிங்)

வளர்ச்சி அடைந்த நாடுகளில் புற்றுநோய் சிகிச்சை வெற்றி அடைந்திருப்பதற்கும், புற்றுநோய்ச் சாவுகள் குறைந்திருப்பதற்கும் அடிப்படையான காரணங்கள் அந்நாட்டு மக்களின் விழிப்புணர்வும் தொடர்ச்சியான பரிசோதனை முகாம்களும் தான்.

அதுபோலவே நம்நாட்டிலும் நடத்தப்படும் பரிசோதனை முகாம்களில்

ஆரோக்கியமானவர்களும், தொடர்ச்சியான பரிசோதனைகளை மேற்கொண்டால் நோயின் ஆரம்பகால அறிகுறிகளை நோயின் துவக்கத்திலேயே கண்டறிந்து, முளையிலேயே கிள்ளி எறிந்து விடலாம்.

இளைதாக முள்மரம் கொல்க களையுனர்
கைகொல்லும் காழ்த்த விடத்து - குறள் 879

முள்செடியை சிறு செடியாக இருக்கும்பொழுதே பிடுங்கி எறிந்து விட வேண்டும். செடியை வளரும்படி விட்டு விட்டால் பின்னர் அதை பிடுங்கும்போது கையை குத்தி காயப்படுத்தி விடும்.

ஸ்கிரீனிங் மூலம் கண்டறியக்கூடிய புற்றுநோய்கள் :

பெண் : கருப்பை வாய், மார்பகம், வாய், தொண்டை, பெருங்குடல் மற்றும் மலக்குடல்

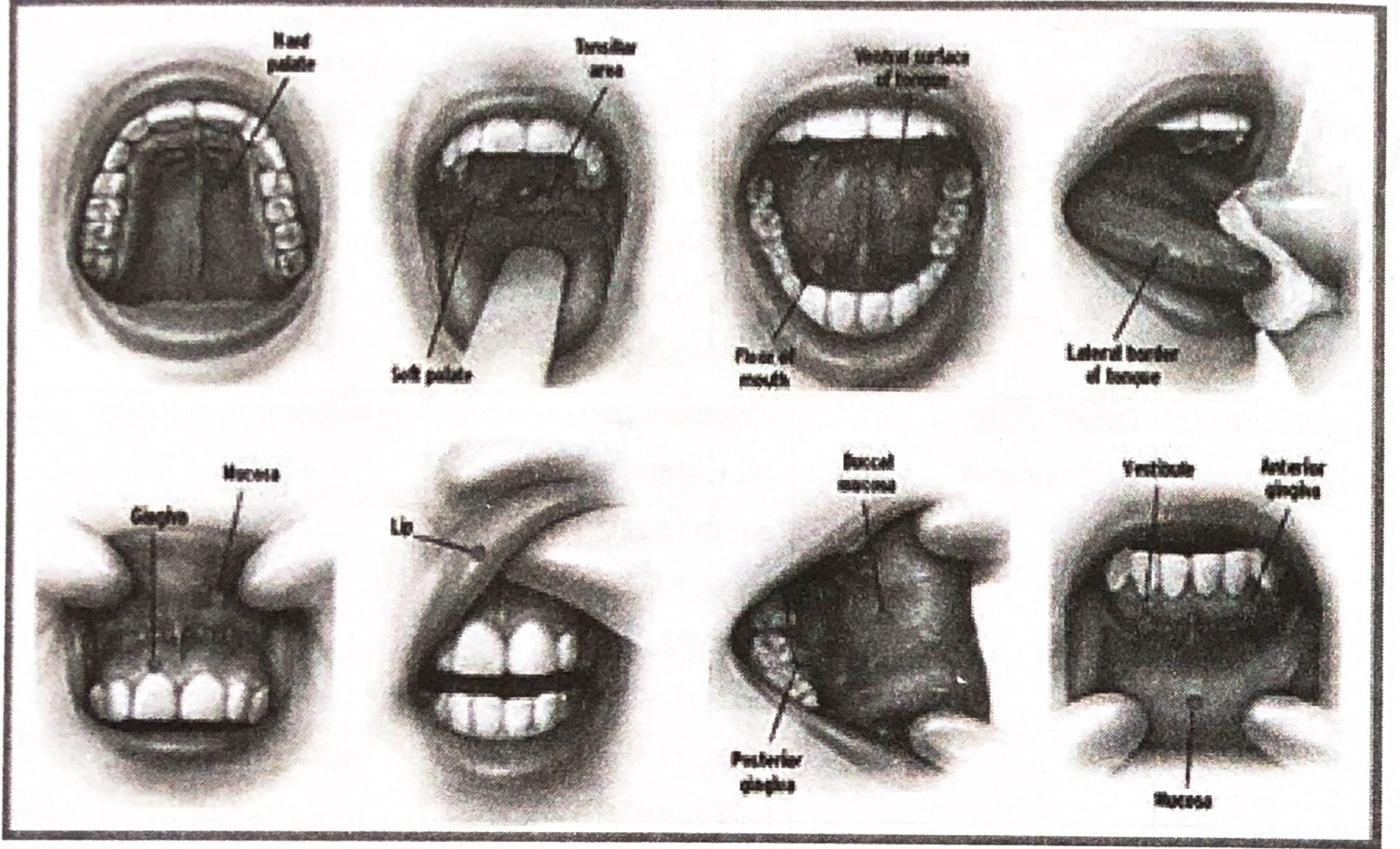
ஆண் : வாய், தொண்டை, பெருங்குடல் மற்றும் மலக்குடல், புராஸ்டேட், பிற புற்றுநோய்களைக் கண்டறிய முறையான ஸ்க்ரீனிங் வழிமுறைகள் இல்லை.

PET/CT Nuclear ஸ்கேன் நோய் கண்டறிதல் மற்றும் சிகிச்சை அளிக்கவும் உதவுகிறது.

கீழ்க்கண்ட வழிமுறைகளில் ஸ்கிரீனிங் செய்து கொள்ள விரும்புவோர் மருத்துவரிடம் கலந்தாலோசிக்கவும், புற்றுநோய் பற்றிய இலவச ஆலோசனைக்கு ரோஸ் கார்டன் இலவச புற்றுநோய் சிகிச்சை அறக்கட்டளை மற்றும் ஹர்ஷமித்ரா உயர் சிறப்பு புற்றுநோய் சிகிச்சை மற்றும் ஆராய்ச்சி மையம். அல்லது 24 மணிநேர சேவை - **கைபேசி எண் 7373731008 என்ற எண்ணுக்கு போன் செய்யவும்.**

ஸ்கிரீனிங் பரிந்துரைகள்			
பெண்கள்			
புற்றுநோய்	பரிசோதனை	வயதுவரம்பு	எப்போது
	மாம்மோகிராம்	40 வயதுக்கு மேல்	ஆண்டுக்கு ஒருமுறை
மார்பகப் புற்றுநோய்	மருத்துவ பரிசோதனை	20-40 வயது வரை	3 ஆண்டுகளுக்கு ஒருமுறை
		40 வயதுக்கு மேல்	ஆண்டுகளுக்கு ஒருமுறை
	சுய பரிசோதனை	20 வயதுக்கு மேல்	மாதம் ஒருமுறை
	(MRI) (மார்பகத்திற்கு)	பரம்பரையில் பலர் புற்றுநோய் பாதிக்கப்பட்டிருந்தால்	ஆண்டுக்கு ஒருமுறை (40 வயதுக்கு மேல்)
கருப்பைவாய் புற்றுநோய்	பாப்ஸ்மியர் பரிசோதனை	திருமணமான (உடலுறவு ஆரம்பித்து) 3 ஆண்டுகளுக்குள் (அல்லது) 21 வயதுக்கு மேல்	ஆண்டுக்கு ஒருமுறை
		தொடர்ச்சியாக மூன்று பரிசோதனைகள் நார்மலாக இருந்தால் அதன்பிறகு 70 வயதுவரை	3 ஆண்டுக்கு ஒருமுறை
பெருங்குடல் மற்றும் மலக்குடல் புற்றுநோய்	மலப்பரிசோதனை	50 வயதுக்கு மேல்	ஆண்டுக்கு ஒருமுறை
	சிக்மாய்டோஸ்கோப்பி பேரியம் எனிமா		5 ஆண்டுக்கு ஒருமுறை 10 ஆண்டுக்கு ஒரு முறை
	கோலனோஸ்கோப்பி		
ஆண்கள்			
புற்றுநோய்	பரிசோதனை	வயதுவரம்பு	எப்போது
புராஸ்டேட் சுரப்பி புற்றுநோய்	ஆசனவாய் சோதனை	50 வயதுக்கு மேல்	ஆண்டுக்கு ஒருமுறை
	PSA சோதனை	40 வயதுக்கு மேல்	ஆண்டுகளுக்கு ஒருமுறை
பெருங்குடல் மற்றும் மலக்குடல் புற்றுநோய்	மலப்பரிசோதனை	50 வயதுக்கு மேல்	ஆண்டுக்கு ஒருமுறை 5 ஆண்டுக்கு ஒருமுறை
	சிக்மாய்டோஸ்கோப்பி		10 ஆண்டுக்கு ஒருமுறை
	பேரியம் எனிமா		
	கோலனோஸ்கோப்பி		

வாய்ப்புற்று நோய் பற்றிய உண்மையைத் தெரிந்து கொள்ளுங்கள்!



சுய பரிசோதனை செய்யும் முறை

ஏன் இந்நோய் பரவிக் காணப்படுகிறது?

1. புகையிலை பழக்கம் - மெல்லுதல், புகைபிடித்தல், பொடிபோடுதல், பான்பராக் போன்ற பழக்கம்
2. பொருந்தாத செயற்கை பற்கள், கூர்மையான வெட்டுப்பற்கள், வாய் சுத்தமின்மை ஆகியவற்றால் ஏற்படும் நாட்பட்ட எரிச்சல் புற்றுநோயை உருவாக்கும்.
3. புகைப்பிடிப்பவர், அல்லது புகையிலை போடுபவரிடம் மதுப்பழக்கம் இருந்தால் அது வாய்ப்புற்றுநோய் ஏற்படும் அபாயத்தை மூன்று மடங்கு அதிகமாக்குகிறது.

தடுக்கும் வழி என்ன?

1. புகையிலை பயன்படுத்துவதை உடனே நிறுத்தவும்
2. மதுவைத் தவிர்க்கவும்
3. வாயைத் தூய்மையாக வைத்திருக்கவும்
4. பொருந்தாத செயற்கைப் பற்களை உடனே எடுத்து விடவும்
5. கூரான பற்களை சரிசெய்யவும்
6. இரத்த சோகை நோயை சரிசெய்யவும்
7. புகையிலை எந்த உருவிலும் பயன்படுத்தாதீர்கள்




புகையிலையை நேரடியாக பயன்படுத்துவோரிடம் பழகுவோர்கள் அந்த புகையை மறைமுகமாக சுவாசிப்பதாலேயே புற்றுநோய்க்கு ஆளாகின்றார்கள். துவக்கநிலை புற்றுநோய் குணப்படுத்தக்கூடியதே! இருப்பினும் வருமுன் காப்பதே சிறப்பு!

நீங்கள் புகை பிடிப்பவரா? அல்லது புகையிலை பயன்படுத்துபவரா?





உங்களுக்கு தெரியுமா?

புகையிலையில் மொத்தம் 4000 வேதிப்பொருள்கள் உள்ளன. இவற்றுள் 55 வேதிப்பொருள்கள் புற்றுநோயை ஏற்படுத்தக்கூடியவை. புகையிலை, புற்றுநோய், இதயநோய்கள் உட்பட 53 வகையான பிரதான வியாதிகள் உருவாகக் காரணமாக இருக்கிறது. உங்களால் உங்கள் அன்புக்குரியவர்களும் இந்நோயால் பாதிக்கப்படுகிறார்கள்.

50 மில்லிகிராம் நிகோடின் ஒரே நேரத்தில் உட்கொண்டால் போதும். ஆரோக்கியமான மனிதன் உயிரைப் போக்க அதுவே போதுமானது.

புகைபிடிக்கும் பழக்கம் தற்போது சிறுவர்களிடையேயும் இளைஞர்களிடையேயும் மிக அதிகமாக காணப்படுகிறது. ஆகவே இந்த புகையிலையினால் ஏற்படும் தீங்குகள், புகையிலை பற்றிய விழிப்புணர்வு இவர்களுக்கு மிகவும் அவசியம்.

இந்த எல்லாக் கெடுதல்களும் எனக்கு தெரியும்

ஆனால் என்னால் புகைப்பதை நிறுத்த முடியவில்லையே

இதுபோன்று வருத்தப்படுபவர்களில் நீங்களும் ஒருவரா?

உண்மையிலேயே புகைப்பழக்கத்தை நிறுத்த விரும்புகிறீர்களா?

விரைந்து வாருங்கள் ரோஸ் கார்டன் புகையிலை தடுப்பு மையத்துக்கு! இப்புகை மோகத்தில் இருந்து உங்களை விடுதலை பெற வைப்பதற்காகவே சிறந்த மருத்துவ வல்லுனர்கள், உளவியல் நிபுணர்கள் என ஒரு பட்டாளமே உதவக் காத்துள்ளது.

புகையிலை அரக்கனைப் பற்றி மேலும் சில:

1. புகையிலையில் நிகோடின் என்ற அடிமைப்படுத்தும் பொருள் உள்ளது.
2. இது கஞ்சா, அபின், ஹஷிஷ் ஆகியவற்றை விட பலமடங்கு அதிக அடிமைப்படுத்தும் சக்தி வாய்ந்தது.
3. வருடத்திற்கு 8 லட்சம் பேர் இந்தியாவில் புகையிலையினால் பலியாகிறார்கள்.
4. ஒவ்வொரு நாளும் 2200 பேர், ஒவ்வொரு மணிநேரமும் 90 பேர்.
5. வாய், தொண்டை மற்றும் நுரையீரல் புற்றுநோய்களில் 90% புகையிலையினால் மட்டுமே ஏற்படுகிறது.
6. புகைப்பிடிப்பவர்களில் 60 சதவீதத்தினர் 18 வயதுக்குள் இந்த பழக்கத்துக்கு அடிமையாகிறார்கள்.
7. இப்படி அடிமையானவர்களில் 50 சதவீதம் பேர், இப்பழக்கம் தொடர்பான நோய்களால் மரணம் அடைகின்றனர்.
8. புகைப்பழக்கம் இல்லாதவர்களோடு ஒப்பிடுகையில் புகையிலைப் பழக்கம் உள்ளவர்களின் ஆயுள் 22 முதல் 26 ஆண்டுகள் குறைவு.
9. புகையிலை பழக்கம் வாய், தொண்டை, நுரையீரல், மூச்சுக்குழாய், உணவுக்குழாய், சிறுநீர்ப்பை, சிறுநீரகம், கணையம், கருப்பை வாய் ஆகிய உறுப்புகளில் புற்றுநோயை ஏற்படுத்தும்.
10. புகையிலை, நுரையீரல் கோளாறுகளையும், மூச்சுத்திணறலையும் ஏற்படுத்தும்.
11. இதயம் மற்றும் ரத்தக்குழாய் தொடர்பான நோய்களை புகையிலைப் பழக்கம் தீவிரமாக்குகிறது. புகையிலைப் பழக்கத்தால் உயிரிழப்பவர்கள் பெரும்பாலும் மாரடைப்பால் மரணம் அடைகின்றார்கள்.
12. புகையிலைப் பழக்கம் ஆண்மைக்குறைவு, சக்தி இழப்பு, மலட்டுத்தன்மை ஆகியவற்றை ஏற்படுத்துகிறது.

13. வாய்துர்நாற்றம், தலைமுடி, உடைகள், கைகள் ஆகியவற்றில் துர்நாற்றம் பல் மற்றும் விரல்களில் கறைபடிதல், வாய் மற்றும் கண்களைச்சுற்றி சுருக்கங்கள் ஆகியவற்றை புகைப்பழக்கம் ஏற்படுத்துகிறது.
14. புகைப்பிடிப்பவர் அருகில் உள்ளவர்களுக்கு நுரையீரல் மற்றும் மூக்கில் நீர் கோர்த்துக் கொள்ளுதல், புற்றுநோய், மாரடைப்பு, கண், மூக்கு, தொண்டை எரிச்சல் ஆகிய பிரச்சனைகளை ஏற்படுத்துகிறது.
15. புகைப்பிடிப்பவர் அருகில் உள்ள குழந்தைகளுக்கு ஆபத்து. மூச்சுத் திணறல், காய்ச்சல், ஆஸ்த்துமா, வளர்ச்சிக்குறைவு, பிறக்கும்போதே குறைந்த எடையுடன் பிறத்தல், அறிவு வளர்ச்சிக்குறைவு, மூளை வளர்ச்சிக்குறைவு, பிறந்தவுடன் மரணம் போன்றவை ஏற்படக்கூடும்.
16. ஒவ்வொரு சிகரெட்டும் புகைபிடிப்போர் வாழ்நாளில் 14 நிமிடங்களைக் குறைக்கிறது.

சிகரெட் பிடிப்போருக்கு ஏற்படும் நோய்கள் :

1. நுரையீரல் புற்றுநோய் ஏற்படக்கூடிய வாய்ப்பு 20 முதல் 25 மடங்கு அதிகம்.
2. மாரடைப்பு தோன்றும் வாய்ப்பு 2 அல்லது 3 மடங்கு அதிகம்.
3. உடனடி மரணம் ஏற்படக்கூடிய வாய்ப்பு 3 மடங்கு அதிகம்.
4. உடல்நலிவு தோன்றும் வாய்ப்பு 30 முதல் 60 சதவீதம் அதிகம்.
5. ஆண்டுதோறும் புகையிலையினால் இந்தியாவுக்கு 32500 கோடி ரூபாய் வரவு, புகையிலையினால் ஏற்படும் நோய்களுக்கு செலவிடும் தொகை 37500 கோடி ரூபாய்.
6. சுற்றுச்சூழல் சீர்கேட்டிற்கு முக்கியமான காரணம் புகைப்பழக்கம் தான்.

7. ஏறத்தாழ 2 லட்சம் ஹெக்டேர் காடுகளும், காடு சார்ந்த நிலங்களும் புகையிலை பயிரிடுவதற்காக அழிக்கப்படுகின்றன.

மேலும் தெரிந்து கொள்ளுங்கள்

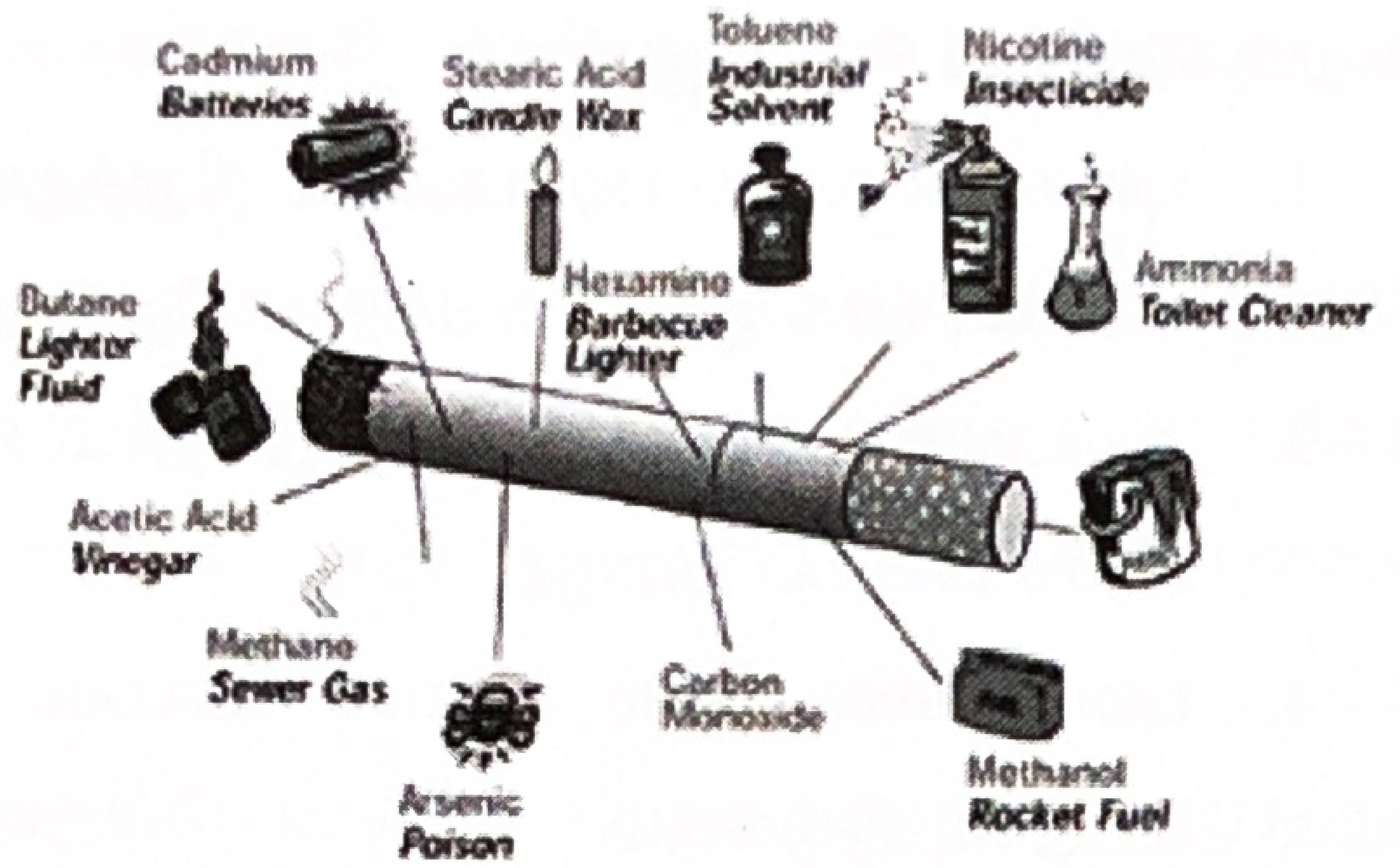
1. புகையிலையை படிப்படியாக நிறுத்துவது கடினம்.
2. உடனடியாக ஒரே சமயத்தில் நிறுத்துவது எளிது.
3. அப்படி உடனடியாக நிறுத்துவதால் உடல், மன ரீதியான எந்த பிரச்சனையும் வராது.
4. புகையிலை மேல் உள்ள மோகம் 5 முதல் 7 நாட்களுக்கு மட்டுமே இருக்கும்.
5. புகையிலை பிடிப்பதில் பாதுகாப்பான அளவு என்பது எதுவும் கிடையாது.

புகையிலை விட்டொழிப்பதால் உண்டாகும் நன்மைகள்

20 நிமிடங்களில்	இரத்த அழுத்தம், நாடித்துடிப்பு சீராகிறது
8 மணி நேரத்தில்	கார்பன் மோனாக்ஸைடு நம் உடலை விட்டு வெளியேறுகிறது
24 மணி நேரத்தில்	மாரடைப்பு வரும் அபாயம் குறைகிறது. நுரையீரலில் இருந்து சளி மற்றும் இதர கழிவுகள் வெளியேறுகின்றன
2 முதல் 12 வாரங்களில்	இரத்த ஓட்டம் சீராகிறது
3 முதல் 9 மாதங்களில்	சுவாசக் கோளாறு, இருமல் போன்றவை நீங்குகின்றன
5 வருடங்களுக்கு பின்னர்	இருதய நோய்க்கான வாய்ப்பு பாதியாகக் குறைகிறது
10 வருடங்களுக்கு பின்னர்	நுரையீரல் புற்றுநோய்க்கான வாய் ப்பு 50 % குறைகிறது
15 வருடங்களுக்கு பின்னர்	இருதய நோய்க்கான வாய்ப்பு 100 சதவீதம் குறைந்து ஆரோக்கியமான மனிதனாக வாழ்கிறோம்

அஞ்சு தோழா, அஞ்சு அஞ்சுவதற்கு அஞ்சு





தேவையா இது நமக்கு புகை நமக்குச் செய்யும் பகை சென்று பார் புற்றுநோய் மருத்துவமனைக்கு. வாய் கிழிந்து, நாக்கு அறுந்து அன்னபானம் இல்லாமல் மூக்கு வழியே உணவருந்தி மூச்சு விடும் வரை.

கொடுமை கொடுமை வேண்டாமடா நம் எதிரிக்குக்கூட

முத்தமிட்ட காதலியின் முகச்சுளிப்பில் புகைப்பதை கைவிட்டோர் ஆயிரம் ஆயிரம்

புற்றுநோய்க்கு பலியானவர்களைப் பார்த்து, புகை நமக்குப் பகை, என்று உணர்ந்தோர் பல்லாயிரம்

இந்த பிரசுரத்தை படித்து முடிக்கும் ஐந்து நிமிட நேரத்தில் 10 இந்திய நோயாளிகள் இறந்திருப்பார்கள். எல்லாம் புகையிலையினால் விளைந்த புற்றுநோயால்

புகையிலை அரக்கன் உருவாக்கும் 53 பேரிடர் நோய்களில் சில

புற்றுநோய்	இருதயநோய்
ஆஸ்துமா	மூளைக்கோளாறு
மலட்டுத்தன்மை	ஆண்மைக்குறைவு
நுரையீரல் நோய்	கண்புரை நோய்

புகையிலை ஈன்றெடுக்கும் புற்றுநோய் சில

நுரையீரல், வாய், நாக்கு, தாடை, கன்னம், தொண்டை, உணவுக்குழாய், வயிறு, சிறுநீர்ப்பை, கணையம், கருப்பைவாய்.

ஆண்டுதோறும் 40,000 இந்தியர்கள் நுரையீரல் புற்றுநோயால் பாதிக்கப்படுகிறார்கள். இதில் 36000 பேருக்கு புகையிலையே காரணம். புகையிலையால் ஆண்டுக்கு 10 லட்சம் மரணங்கள். ஒரு நாளைக்கு 2500 பேர் இறக்கின்றனர்.

புரிந்து கொள்! சிகரெட் ஆண்மையை அழித்து விடும். பெண்களைக் கவர்வதும் இல்லை.

சிகரெட்டால் நீ மட்டுமா எரிகிறாய்? உன் மூச்சு காற்றால் உன் மனைவி மக்கள் மற்றும் நண்பர்களையும் சேர்த்து தான் எரிக்கிறாய். அதன் விளைவு புற்றுநோயை தானம் செய்கிறாய். நீ விடும் புகை, காற்றில் கலந்து, புகைபிடிக்காத அப்பாவிகளையும் அல்லவா பாதிக்கிறது? புகையிலை எந்த உருவத்திலும் எமனே! பீடி, சுருட்டு, வெற்றிலை பாக்கோடு மெல்லும் புகையிலை மூக்குபொடி, ஹான்ஸ், சூப்பர் பாக்கு, சாந்தி குட்கா, பான் பராக் இவை அனைத்திற்கும் புற்றுநோய்க்கும் வெகுதூரமில்லை.

தயங்காதே மனமே தயங்காதே!

கொடிய புகை மோகத்தில இருந்து விடுதலை பெறவேண்டுமா? விரைந்து வா! உனக்காக ரோஸ்கார்டன் புனர்வாழ்வு மையம் தயார்!

உன்னைப்போல் புகைமோகத்தில் இருந்து விடுதலை அடைந்தவர்கள், மருத்துவ வல்லுனர்கள், உளவியல் நிபுணர்கள் என ஒரு குழு உனக்கு உதவக் காத்துள்ளது.

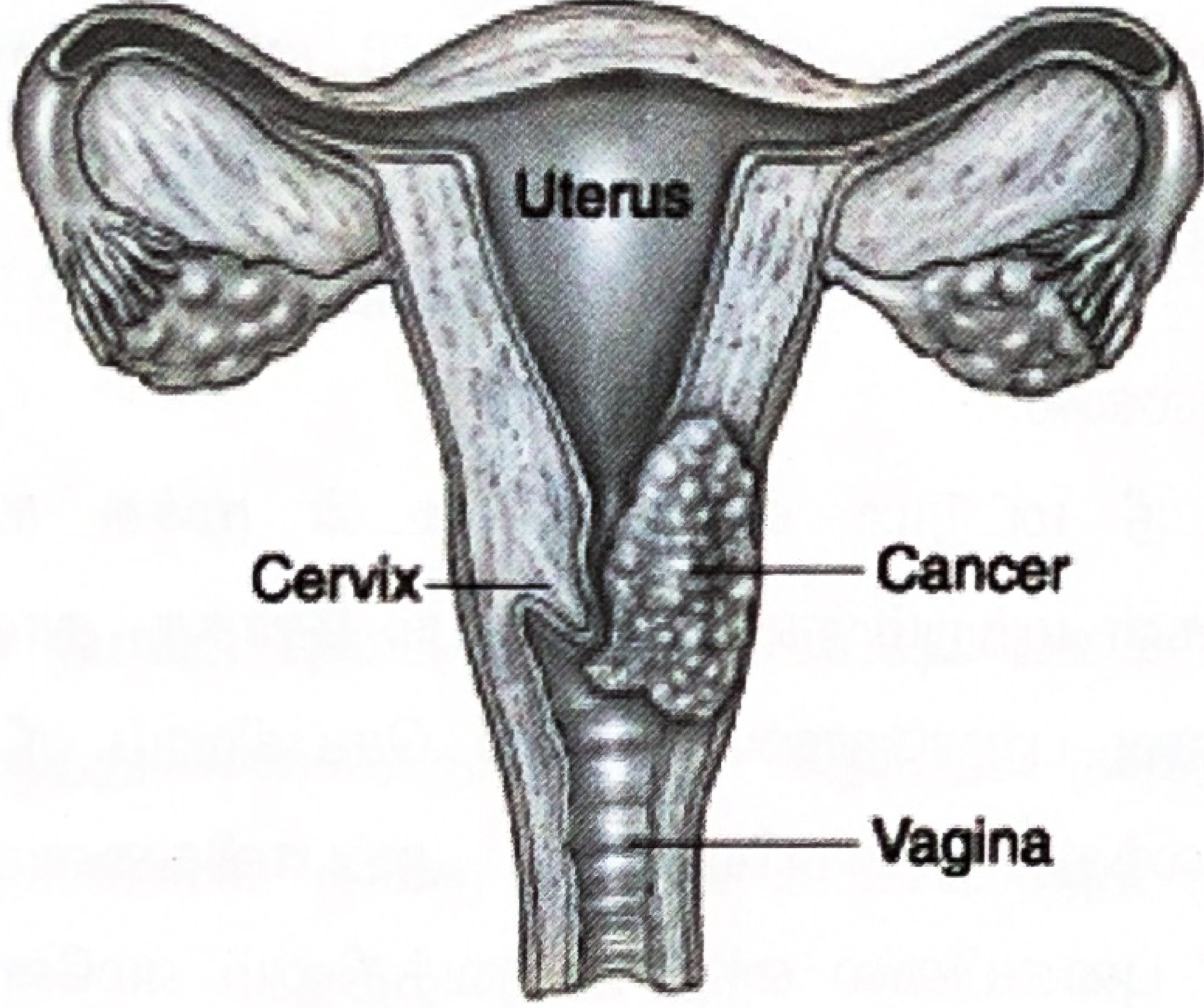
விட்டொழி சிகரெட்டை! வெட்டென மற!

சிகரெட்டின் மேல் வைத்த விசுவாசத்தை உன்மேல், உன் வீட்டின் மேல், நம் நாட்டின் மேல் வை.

உன் ஒருநாள் சிகரெட் செலவு எமது ரோஸ்கார்டன்
புற்றுநோய்க்கு ஒருநாள் பராமரிப்பு! நினைவில் கொள்!

அஞ்சுவது அஞ்சாமை பேதைமை அஞ்சுவது
அஞ்சல் அறிவார் தொழில் - 428

கருப்பை வாய் புற்றுநோய்



கருப்பை வாய் புற்றுநோய் பற்றிய உண்மைகள்

கருப்பைவாய் புற்றுநோய் என்பது பெண்களை அதிகமாக தாக்கும் புற்றுநோயாகும். உலகிலேயே அதிக கருப்பைவாய் புற்றுநோய் காணப்படும் மாநிலம் தமிழ்நாடு தான் என சென்னை பெருநகர புற்றுநோய் கணக்கெடுப்பில் தெரிய வந்துள்ளது.

கருப்பைவாய் புற்றுநோய் வர காரணங்கள் என்ன?

1. HPV வைரஸ்
2. பிறப்புறுப்பு சுத்தமின்மை
3. அதிகமாகக் குழந்தைகளைப் பெறுதல்
4. குறைந்த வயதிலேயே திருமணம்
5. சிறுவயதிலேயே உடலுறவு

கருப்பை புற்றுநோயின் அறிகுறிகள்?

1. உடலுறவுக்குப் பின் இரத்தபோக்கு
2. பிறப்புறுப்பிலிருந்து அடிக்கடி இரத்தபோக்கு
3. பிறப்புறுப்பிலிருந்து இரத்தம் கலந்த திரவம் வெளிப்படுதல்
4. மாதவிடாய்க்காலம் முடிந்த பின்னும் இரத்தபோக்கு ஏற்படுதல்

இத்தகைய அறிகுறிகள் எல்லாம் நிச்சயமாக புற்றுநோயாக இருக்க வேண்டும் என்ற அவசியம் இல்லை. இருப்பினும் தாமதிக்காமல் உடனடியாக மருத்துவரைப் பார்த்து ஆலோசனை பெற்றால் நல்லது. ஏனெனில் புற்றுநோயை ஆரம்ப காலத்திலேயே கண்டுபிடித்தால் மிக எளிதாக குணப்படுத்த முடியும். வரும்முன் தடுக்கவும் முடியும்.

கருப்பைவாய் புற்றுநோயைத் தடுக்க முடியுமா? முடியும்!

பிறப்புறுப்பை தூய்மையாக வைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

வருடா வருடம் கருப்பை சோதனை மற்றும் பாப்ஸ்மியர் சோதனை செய்ய வேண்டும்.

தற்போது புதியதாக இதற்கு தடுப்பூசி இருக்கிறது. 9 வயதிலிருந்து 45 வயது வரை உள்ள பெண்களுக்கு இந்த தடுப்பூசியை போட்டால் 99 சதவீதம் பாதுகாப்பு கிடைக்கிறது. இந்த தடுப்பூசி ரோஸ் கார்டன் இலவச புற்றுநோய் மையத்தில் சலுகை விலையில் கிடைக்கிறது. 9 வயதிற்கு மேல் உள்ள பெண்களுக்கு இந்த தடுப்பூசி போடுவதால் அவர்களுக்கு வாழ்நாள் முழுவதும் கருப்பை வாய் புற்று நோயிலிருந்து பாதுகாப்பு கிடைக்கிறது. இந்த அருமையான வாய்ப்பை எல்லா பெண்களும் பயன்படுத்திக் கொள்ள வேண்டும்.

மேலும் விபரங்களுக்கு அணுக வேண்டிய எண் : 7373731008

பெண்களை தாக்கும் புற்றுநோய்

Dr.P.Sasipraya
M.B.B.S.M.D., DMRT



உலகத்தில் புற்றுநோய் மிகப்பெரிய ஆட்கொல்லி நோயாகும். குறிப்பாக பெண்களுக்கு கருப்பை வாய் புற்றுநோய், மார்பக புற்று நோய் அதிக பாதிப்பை தரக்கூடியது.

இந்தியாவில் மட்டும் ஆண்டு தோறும் 75 ஆயிரம் பெண்கள் கருப்பை வாய் புற்றுநோயால் ப்லியாகின்றனர். 7 நிமிடத்துக்கு ஒரு பெண் கருப்பை வாய் புற்றுநோயால் இறந்து போகிறார்.

மார்பக புற்று நோயும் தற்போது நம்நாட்டு பெண்களிடையே அதிகம் காணப்படுகிறது. எந்த பெண்ணுக்கு வேண்டுமானாலும் மார்பக புற்றுநோய் வரலாம். குறிப்பாக குழந்தைகளுக்கு தாய்ப்பால் கொடுக்காமல் இருப்பவர்கள், குழந்தைபேறு இல்லாதவர்கள், கொழுப்பு சத்து, மதுபழக்கம் உள்ளவர்களுக்கு வரும் வாய்ப்புகள் அதிகம். மேலும் திருமணமே செய்து கொள்ளாமல் இருக்கும் பெண்களுக்கும் மார்பக புற்றுநோய் பாதிப்பு ஏற்படலாம்.

இந்த நோயின் அறிகுறியாக மார்பகத்தில் வலியற்ற கட்டி, தடிப்பு, சமச்சீரற்ற தன்மை, முளைக்காம்பில் ரத்தம் வடிதல், அக்குள்கட்டி இதுபோன்ற அறிகுறி இருந்தால் உடனடியாக மருத்துவரை அணுகி தொடக்க நிலையில் பரிசோதனை செய்து சிகிச்சை எடுத்துக் கொண்டால் குணமாகும். 40 வயதுக்கு மேல் பெண்கள் ஆண்டுக்கு ஒருமுறை மாம்மோகிராபி பரிசோதனை செய்து கொள்ள வேண்டும். மார்பக புற்றுநோய் வராமல் தடுக்க பெண்கள் வேகமான நடைபயிற்சி செய்ய வேண்டும்.

கருப்பைவாய் புற்றுநோய் ஒரு வகையான வைரஸ் கிருமியினால் பெண்களுக்கு ஏற்படுகின்றன. இந்தியாவில் 10 பெண்களுக்கு 8 பெண்கள் இந்த வைரஸால் பாதிக்கப்படும் அபாயம் உள்ளது.

இந்த நோய் உள்ளவர்களுக்கு கருப்பைவாய் வெள்ளைபடிதல், உடலுறவுக்கு பின் வலி அல்லது ரத்தபோக்கு, மாதவிடாய் இல்லாத காலங்களிலும் ரத்தபோக்கு ஏற்படுகின்றது. அதிகமான ரத்தபோக்கு ஏற்படுதல் போன்றவை இந்த நோயின் அறிகுறியாகும்.

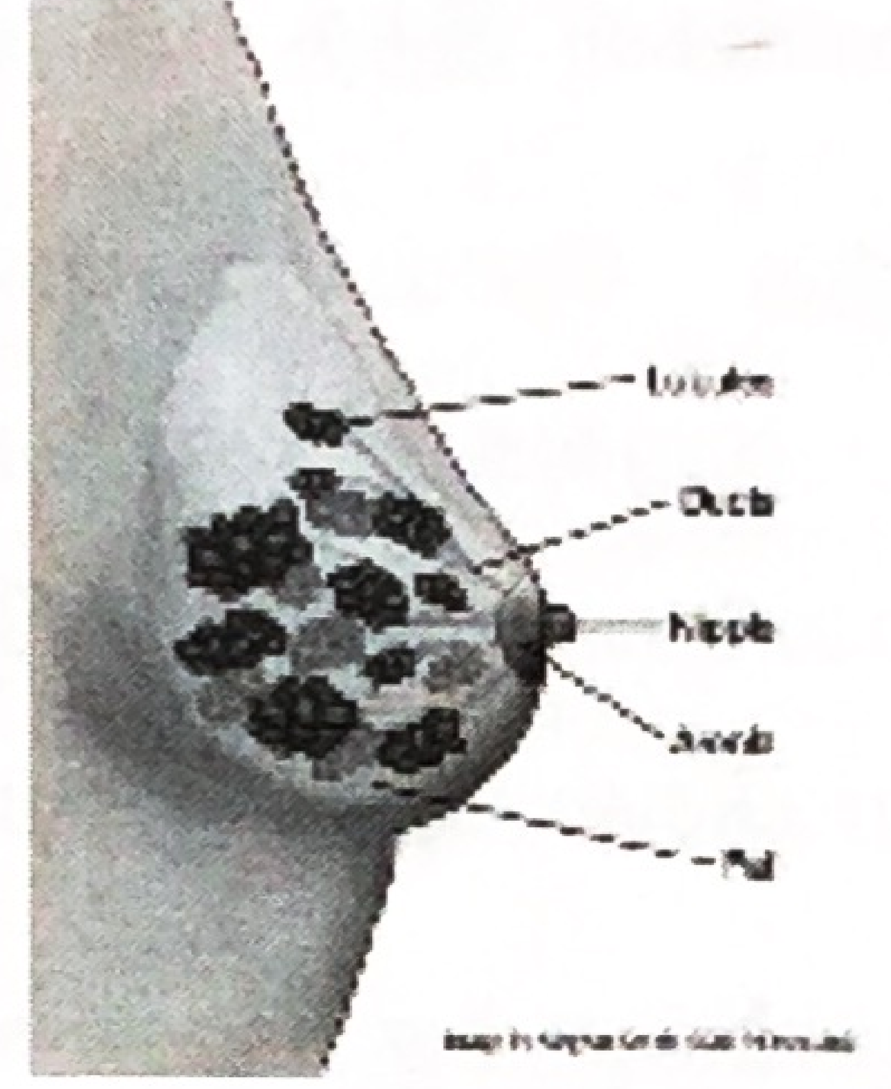
பெண்களுக்கு மாதவிடாய் நின்றபிறகு திடீரென்று லேசாக மாதவிடாய் பட்டால் இந்த நோயின் அறிகுறியாக இருக்கும். எனவே இதுபோன்ற அறிகுறிகள் இருந்தால் உடனே மருத்துவரை அணுகவேண்டும்.

இதுதவிர எந்த பிரச்சனையும் இல்லாத பெண்கள் கூட திருமணத்திற்கு பிறகு ஆண்டுதோறும் Pap Smear செய்து கொள்ள வேண்டும். 9 வயது முதல் 45 வயது வரை உள்ள பெண்கள் எச்.பி.வி. தடுப்பு ஊசி 3 முறை போட்டுக் கொள்ள வேண்டும். கருப்பை புற்றுநோய் தடுக்க இந்த தடுப்பூசி அவசியம்.

மார்பக புற்றுநோய்

மார்பக புற்றுநோய்

பெண்களைக் காவுகொடுக்கும் புற்றுநோய்களின் தரவரிசையில் கருப்பைவாய் புற்றுநோய் முதலிடம் வகிக்கிறது என்றால் மார்பகப் புற்றுநோய் இரண்டாம் இடம் வகிக்கிறது. தங்களின் மார்பகத்தில் இயல்புக்கு மாறான அறிகுறிகள் தென்பட்டால் உடனடியாக தங்கள் மருத்துவரிடம் ஆலோசனை பெற வேண்டும்.



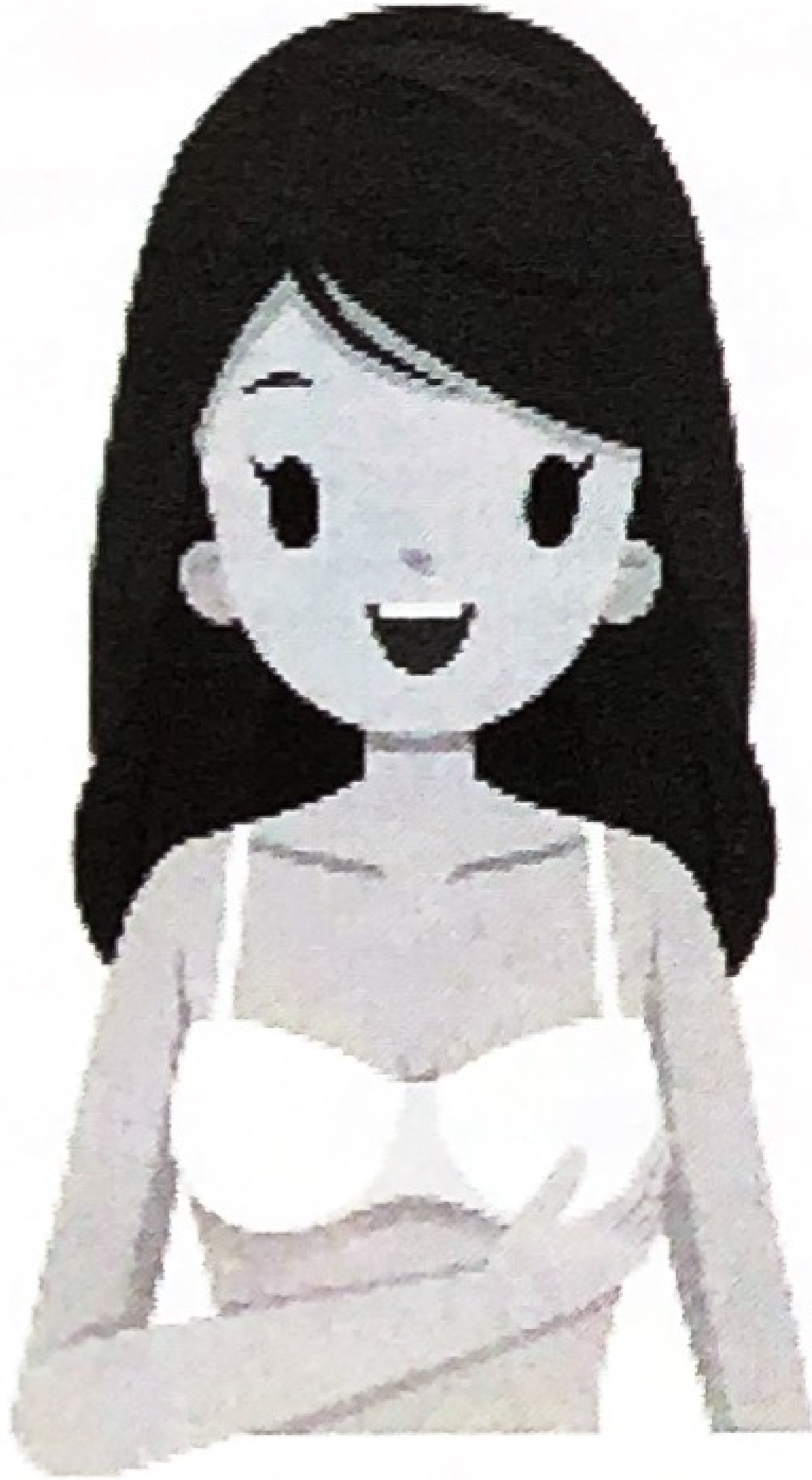
மாறுபட்ட அறிகுறிகள் என்ன?













Size or Shape change







மார்பகத்தில் ஏதாவது கட்டி

மார்பகத்தில் இயல்பான அமைப்பில் ஏற்படும் மாற்றம்

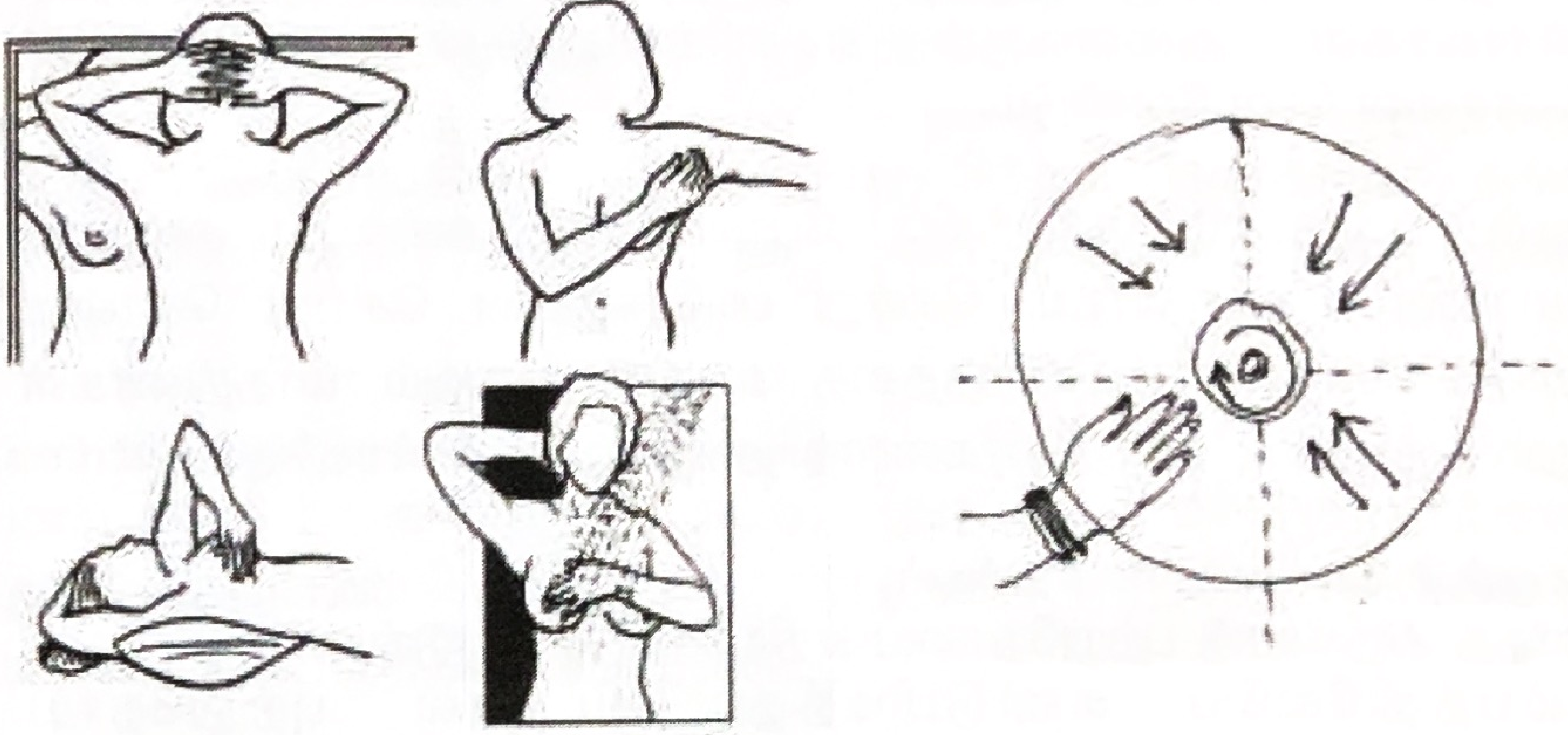
மார்பகக் காம்புகளில் ஏற்படும் இரத்தக்கசிவு

மார்பகக் காம்பு உள்ளிழுத்துக் கொள்ளுதல்

மார்பகத் தோலில் ஆறாத புண்

மேற்கூறிய அறிகுறிகள் புற்றுநோயின் அறிகுறிகளாகத் தான் இருக்க வேண்டும் என்று அவசியமில்லை. இது ஒரு அறிகுறி மட்டுமே. எனவே உடனடியாக உங்கள் மருத்துவரை அணுகி ஆலோசனை பெறுவதே சாலச் சிறந்தது.

மார்பக சுயபரிசோதனை



மார்பக சுயபரிசோதனை செய்து கொள்ளும் முறை

1. கண்ணாடி முன்பு நின்றுகொண்டு தங்களின் மார்பகத்தின் அளவிலோ அல்லது அமைப்பிலோ ஏதேனும் மாற்றம் உள்ளதா என்று கவனமாக பார்க்க வேண்டும்.
2. கைகளை மேலே உயர்த்தி வெவ்வேறான கோணங்களில் மார்பகத்தை பரிசோதித்து பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.
3. வலது கையை பயன்படுத்தி இடது மார்பகத்தை தடவி பார்க்கவும். இடது கையை பயன்படுத்தி வலது மார்பகத்தை தடவிப்பார்க்கவும். விரல் நுனிகளால் தடவிப் பார்க்காமல் கைவிரல்களை சேர்த்த நிலையில் வைத்துக் கொண்டு வட்டவடிவ முறையில் லேசாக அழுத்திப் பார்க்கவும்.
4. ஒவ்வொரு மார்பகமும் நான்கு கால்பாகம் கொண்டது எனக்கருதி நான்கு கால் பாகத்தையும் நன்கு பரிசோதித்துக் கொள்ளவும்.
5. அக்குளில் நெறிகட்டி உள்ளது என்று உணர்ந்தால் கைவிரல்களை சேர்ந்த நிலையில் வைத்துக் கொண்டு பரிசோதிக்கவும்.

மார்பக புற்றுநோயில் இருந்து உங்களை காத்துக் கொள்ளுங்கள் மார்பக சுயபரிசோதனை செய்து கொள்ள வேண்டும்.

40 வயதிற்கு மேல் வருடா வருடம் மருத்துவ பரிசோதனை செய்து கொள்ள வேண்டும்.

உங்களுடைய இரத்த சம்பந்தமான உறவினருக்கு மார்பகப் புற்றுநோய் இருந்தால் உங்களுக்கு தொடர் மருத்துவ பரிசோதனை அவசியம்.

குடும்பத்தில் பலருக்கு புற்றுநோய் இருந்தால், அந்தக் குடும்பத்தில் உள்ளவர்கள் அனைவரும் எச்சரிக்கையுடன் மருத்துவரின் ஆலோசனை பெற வேண்டும்.

மாதவிடாய் காலம் தாழ்த்திப் போனாலோ, அல்லது அடிக்கடி போனாலோ மருத்துவரிடம் சென்று பரிசோதனை செய்து கொள்ள வேண்டும். மாதவிடாய் மாற்றத்தை உண்டுபண்ணும் மாத்திரைகள் மற்றும் கருத்தடை மாத்திரைகளைத் தவிர்க்கவும்.

அச்சமும் அறியாமையுமே எதிரிகள்.

தெளிந்த அறிவோடு புற்றுநோயை எதிர்த்துப் போராடுங்கள்.
ஆரம்பத்திலேயே கண்டுபிடித்து விட்டால் புற்றுநோய் குணப்படுத்தக்கூடியதே.

உங்கள் மருத்துவரை உடனே பாருங்கள் தாமதிக்காதீர்கள்.
உங்கள் அன்புக்குரியவர்களைக் காப்பாற்றுங்கள்.
ரோஸ் கார்டன் தாய்க்குலத்துக்கு வழங்கும் அன்புப் பரிசு
விழித்தெழு பெண்ணே விழித்தெழு

புற்றுநோய் உலக அளவில் ஒரு மிக்பபெரிய ஆட்கொல்லி நோய்
மனித குலத்துக்கும், மருத்துவத்துறைக்கும் மாபெரும் சவால் இந்த புற்றுநோய்

பெண்களை அதிக அளவில் பாதிக்கக்கூடிய புற்றுநோய்கள்

1. கருப்பை வாய் புற்றுநோய்
2. மார்பகப் புற்றுநோய்

இந்தியாவில் மட்டும் ஆண்டுதோறும் 75000 மகளிர் கருப்பைவாய் புற்றுநோய்க்கு பலியாகின்றனர்.
7 நிமிடத்திற்கு ஒரு பெண் கருப்பைவாய் புற்றுநோயால் மரணமடைகிறார்.

இந்த அநியாய மரணங்களை தவிர்ப்பது எப்படி?

1. வருமுன் காப்பது
2. துவக்கநிலையிலேயே கண்டறிவது

இதற்கு தேவை

1. விழிப்புணர்வு முகாம் மற்றும் தடுப்பூசி முகாம்.
2. பரிசோதனை முகாம்

முற்றி விட்ட நிலையில் புற்றுநோயைக் குணப்படுத்த முடியாது. ஆனால் துவக்க நிலையிலேயே கண்டறிந்து விட்டால் நிச்சயமாகக் குணப்படுத்தி விட முடியும்.

இந்த இலட்சியத்தை நோக்கியே இந்த பிரசுரத்தை தங்கள் கைகளில் ரோஸ் கார்டன் தவழ விட்டிருக்கிறது தனது அன்புப் பரிசாக.

மார்பக புற்றுநோய் அறிகுறிகள் என்ன?
மார்பகத்தில் வலியற்ற கட்டி, தடிப்பு, சமச்சீரற்ற தன்மை, முலைக்காம்பில் நீர்வடிதல், இரத்தம் வடிதல், முலைக்காம்பு உள்வாங்கியிருத்தல், அக்குள்கட்டி

ஆரம்ப நிலையில் கண்டுபிடிப்பது எப்படி?

1. மார்பக சுயபரிசோதனை
2. மருத்துவ பரிசோதனை
3. மாம்மோகிரா.ஃ.பி எனப்படும் எக்ஸ்ரே

மார்பக சுயபரிசோதனை என்றால் என்ன?
20 வயதிற்கு மேல் உள்ள பெண்கள் ஒவ்வொரு மாதமும் ஒரு குறிப்பிட்ட தேதியில் மார்பகங்களை தங்கள் கைகளால் தடவிப் பார்த்து பரிசோதித்துக் கொள்ள வேண்டும்.

படுத்த நிலையில் கண்ணாடி முன் நின்று கையை உயர்த்திய நிலையில் மற்றும் குளிக்கும் போது இந்த பரிசோதனை செய்து கொள்ளலாம். மார்பகங்களில் ஏதேனும் மாற்றம் தோன்றிால் உடனே டாக்டரை அணுகவும்.

எந்த செலவுமின்றி யாருடைய உதவியும் தேவையின்றி எளிதாக செய்து கொள்ளக்கூடிய மார்பக சுயபரிசோதனை மூலம் மார்பகப் புற்றுநோயை ஆரம்ப நிலையிலேயே கண்டறியலாம். எளிதில் குணமடையலாம்.

50 வயதிற்கு மேல் ஆண்டுக்கு ஒருமுறை மாம்மோகிரா.ஃ.பி பரிசோதனை செய்து கொள்ள வேண்டும்.

கருப்பைவாய் புற்றுநோய் ஆரம்பநிலையில் கண்டுபிடிப்பது எப்படி?
திருமணம் ஆன பெண்கள் ஆண்டுக்கு ஒருமுறை பாப்ஸ்மியர்

பரிசோதனை செய்து கொள்ள வேண்டும்.

பாப்ஸ்மியர் பரிசோதனை வலியற்றது. புற்றுநோயை ஆரம்ப நிலையிலேயே கண்டறிய உதவும்.

பாப்ஸ்மியர் பரிசோதனை ரோஸ்கார்டன் புற்றுநோய் கண்டறியும் முகாம்களில் இலவசமாக செய்யப்படுகிறது.

தடுப்பது எப்படி?
HPV தடுப்பூசி போட்டுக் கொள்ளுதல்

HPV தடுப்பூசி என்றால் என்ன?
கருப்பைவாய் புற்றுநோய்க்கு மட்டுமே தடுப்பூசி கண்டுபிடிக்கப்பட்டுள்ளது. தற்போது நம் நாட்டில் உபயோகப்படுத்தப்படுகிறது.

9 வயது முதல் 45 வயது வரை உள்ள பெண்கள் HPV தடுப்பூசி 3 முறை போட்டுக் கொள்ள வேண்டும். ரோஸ் கார்டன் முகாம்களில் இத்தடுப்பூசி மலிவு விலையில் அளிக்கப்படுகிறது.

திருமணத்திற்கு முன் அனைத்து பெண்களும் இத்தடுப்பூசி போட்டுக் கொள்வது அவசியம்.

கருப்பைவாய் புற்றுநோய் அறிகுறிகள் என்ன?
அளவுக்கதிகமான இரத்தபோக்கு, மாதவிடாய் இல்லாத காலங்களிலும் இரத்தபோக்கு, வெள்ளைபடுதல், மாதவிடாய் (மெனோபாஸ்) முடிந்த பின்பும் உதிரம் படுதல், உடலுறுவுக்குப் பின் வலி அல்லது இரத்தபோக்கு.

புற்றுநோய்க்கு என்ன சிகிச்சை?
அறுவை சிகிச்சை, கதிரியக்க சிகிச்சை, அடுத்து மருத்துவ சிகிச்சை என்று மூன்று பரிமாணங்களில் சிகிச்சை.

நோய் முற்றமுற்ற குணமாகும் வாய்ப்பு அரிது. எனவே தான் ஆரம்ப நிலையிலேயே கண்டறிந்து குணம் பெற வேண்டும் என்று ரோஸ்கார்டன் தாய்க்குலத்தை விரும்பி வேண்டி கேட்டுக்கொள்கிறது. இதற்காக புற்றுநோய் விழிப்புணர்ச்சி முகாம்களும் மகளிர்க்கான இலவச புற்றுநோய் பரிசோதனை முகாம்களும் ஆர்வலர்களின்

இளைதாக முள்மரம் கொல்க களையுநர்
கைகொல்லும் காழ்த்து விடத்து (திருக்குறள் 879)

புற்றுநோய் சிகிச்சை முறைகள்

அறுவை சிகிச்சை, கதிரியக்க சிகிச்சை மற்றும் கீமோதெரபி என்னும் மருத்துவ சிகிச்சை மூலம் புற்றுநோய்க்கு சிகிச்சை அளிக்கப்படுகிறது. ஆரம்ப நிலையில் கண்டறிந்து விட்டால் குணப்படுத்துவது எளிது. தற்போது நாளுக்குநாள் குணமானவர்களின் எண்ணிக்கை அதிகரித்து வருகிறது. நோய் முற்றும் வரை மருத்துவ ஆலோசனை பெறாமல், நாட்டு வைத்தியம், கை வைத்தியம், மந்திரம் செய்தல் போன்ற ஏமாற்று வேலைகளினால் பலர் காலதாமதம் செய்ய விடுகின்றனர். நோய் முற்றிய பிறகு குணப்படுத்துவது அரிது. இவ்வாறு முற்றிய நிலையில் மரணத்தை எதிர்பார்த்துக் கொண்டிருக்கும் புற்றுநோயாளிக்கு வலி நிவாரணம், புண்ணுக்கு மருந்து. மன தைரியம் அளித்தல் போன்ற சேவை செய்வதற்கு என்றே சிகிச்சை மையங்கள் உள்ளன. இவற்றிற்கு (Hospice) ஹொஸ்பைஸ் என்று பெயர்.

புற்றுநோயாளிகளின் அரவணைப்பகம்

முற்றிய நிலையில் உள்ள புற்றுநோயாளிகளை வீட்டில் வைத்து பார்த்துக் கொள்ளவும் முடியாமல் அதே சமயத்தில் மருத்துவமனையில் சிகிச்சை செய்து கொள்ளும் நிலையையும் தாண்டிவிட்ட பரிதாபமான நோயாளிகளை இலவசமாக அன்போடு அரவணைத்துக் கொள்ளும் அரவணைப்பகம் சில உள்ளன. இதுபோன்ற நோயாளிகள் அணுக வேண்டிய முகவரி :

1. ரோஸ்கார்டன் புற்று நோயாளிகள் அரவணைப்பகம், விராலிமலை, திருச்சி. போன் : 7373731008
2. ஜீவோதயா புற்று நோயாளிகள் காப்பகம், மாதவரம், சென்னை. போன் : 044-25555565
3. சாந்தாலாயா, தில்லைநகர், திருச்சி.
4. சுதர்சனா மருத்துவமனை, உறையூர், திருச்சி.

மேலும் விபரங்களுக்கு Annexure - ஐ பார்க்கவும்.

புற்றுநோய்க்கு இலவச சிகிச்சை அளிக்கும் இடங்கள்

1. காஞ்சிபுரம் அரசு அறிஞர் அண்ணா புற்றுநோய் மருத்துவமனை மற்றும் ஆராய்ச்சி மையம், காஞ்சிபுரம். போன் : 044 -27264246
2. அரசு பொது மருத்துவமனை, சென்னை. போன் : 044-25363130.
3. அரசு ராயப்பேட்டை மருத்துவமனை புற்றுநோய்பிரிவு, சென்னை. போன் : 044-28483051
4. மதுரை மருத்துவக்கல்லூரி, மருத்துவமனை
5. அடையாறு புற்றுநோய் மருத்துவமனை, சென்னை. போன் : 044 24910784, 044-22350241.
6. திருவனந்தபுரம் புற்றுநோய் மருத்துவமனை, கேரளா.

புற்றுநோய் கலந்தாய்வுக்குழு முறையில் நவீன முத்தரப்பு சிகிச்சை

புற்றுநோய் கலந்தாய்வுக்குழு என்றால் என்ன?

நவீன முத்தரப்பு சிகிச்சையின் சிறப்பம்சம் என்ன என்பது பற்றி தெரிந்து கொள்ள வேண்டும் என்றால் ஓர் உண்மை நிகழ்ச்சியைப் பற்றி சொல்ல வேண்டும்.

மாலதி என்ற 45 வயது பெண்மணி மார்புக்கட்டி என்று குடும்ப டாக்டரிடம் சென்றார். எ.ஃ.ப்.என்.ஏ.சி (FNAC) ஊசி போட்டு பரிசோதனை செய்ததில் புற்றுநோய் என்று உறுதியாகி விட்டது.

குடும்ப டாக்டர் புற்றுநோய் அறுவை சிகிச்சை நிபுணரைப் பார்க்க சொல்லி கடிதம் கொடுத்தார். நிபுணரின் அறிவுரைப்படி மாலதியும் அறுவை சிகிச்சை செய்து கொண்டு குணமாகி விட்டார்.

ஓர் ஆண்டு கழித்து திரும்பவும் மார்பக வலி, கட்டி ஆனால் இப்போது முதுகிலும் வலி, மாலதியால் நடக்கக்கூட முடியவில்லை. உடனே அழைத்து சென்றனர் அறுவை சிகிச்சை நிபுணரிடம்.

இத்தனை நாள் என்ன செய்து கொண்டு இருந்தீர்கள்?

அறுவை சிகிச்சை முடிந்தால் எல்லாம் முடிந்து விட்டது என்று நினைப்பா? தொடர்ந்து கதிர் சிகிச்சை, மருந்தியல் சிகிச்சை எல்லாம் செய்து கொண்டிருந்தால் இந்த நிலை வந்திருக்காது. இப்போது கட்டி மீண்டும் முளைத்து விட்டது. அது மட்டுமல்லாமல் முதுகு தண்டிலும்

பரவி விட்டது. இனி குணப்படுத்த முடியாத நிலையில் உள்ளீர்கள் என்று சொல்லி விட்டார்.

ஏன் இந்த நிலை? இதற்கு யார் காரணம்? குற்றவாளி யார்? டாக்டரா இல்லை மாலதியின் அலட்சியப் போக்கா? நோயின் ஆபத்தான கட்டங்களையும், சிகிச்சையின் தொடர்ச்சி பற்றிய விபரம் தெரிந்து கொள்ளாமல் அலட்சியமாக இருந்ததே மாலதியின் இந்த அவலநிலைக்கு காரணம்.

மாலதியின் அவலநிலை இப்படி. நாட்டு நடப்பு எப்படி என்றால் புற்றுநோய் சிகிச்சை என்பது ஒரு தொடர் சிகிச்சை முறையாகும். அறுவை சிகிச்சை, கதிர் இயக்க சிகிச்சை, மருந்தியல் சிகிச்சை என மூன்று சிகிச்சை முறைகளில் தனியாகவோ அல்லது கூட்டாகவோ ஒவ்வொரு புற்றுநோய்க்கு ஏற்றவாறு தீர்மானிக்கப்படுகிறது.

அறுவை சிகிச்சை மட்டுமே போதும் என்ற காலம் மாறி விட்டது. புற்றுநோயிலிருந்து பூரண குணமடைய வேண்டுமென்றால் இந்த மூன்று துறை நிபுணர்களின் கருத்தையும் கேட்டறிந்து சிகிச்சை செய்து கொள்வதே சிறந்தது. இந்த மூன்று சிகிச்சை நிபுணர்களையும் ஒவ்வொரு டாக்டராக பார்க்க வேண்டும் என்றால் கால விரயம், வீண் அலைச்சல், மன உளைச்சல் போதாக்குறைக்கு ஒரு டாக்டர் இன்னொரு டாக்டரை பற்றியும் சிகிச்சைமுறை பற்றியும் விமர்சனம். டாக்டரின் கவனக்குறைவால் நோய் தீவிரமாகி விட்டதோ என்ற எண்ணம் உருவாக்கப்படும்.

இந்த பிரச்சனைகளை எல்லாம் தீர்க்கும் வகையில் தற்போது உலகப்புகழ் பெற்ற புற்றுநோய் மருத்துவமனைகளில் புதியமுறையான ஆய்வுக்குழுவின் முத்தரப்பு சிகிச்சை முறை புதியதாக அறிமுகம் செய்யப்பட்டுள்ளது. புற்றுநோய் அறுவை சிகிச்சை நிபுணர், கதிர் சிகிச்சை நிபுணர், மருந்தியல் நிபுணர் ஆகிய மூவரும் ஒன்றுகூடி அமர்ந்து நோயாளியின் இரத்தப் பரிசோதனை, பயாப்ஸி, எக்ஸ்ரே, ஸ்கேன் ரிப்போர்ட் ஆகியவற்றை பரிசீலனை

செய்து விவாதித்து நோயாளிக்கு செய்ய வேண்டிய சிகிச்சைமுறையை ஒருமித்து முடிவெடுப்பார்கள். மூன்று சிகிச்சை முறை நிபுணர்களின் கருத்தும் கலந்து சிகிச்சை முறை தீர்மானிக்கப்படுகிறது.

மாலதிக்கும் இவ்வாறு Tumor Board Treatment எனப்படும் புற்றுநோய் நிபுணர்களின் கலந்தாய்வுக்குழு மூலம் சிகிச்சை பெற்றிருந்தால் அவர் அறுவை சிகிச்சையோடு நிறுத்தி இருக்க மாட்டார். கதிர் சிகிச்சை மற்றும் மருந்தியல் சிகிச்சை பற்றி முன்கூட்டியே அவருக்கு தெரிந்திருக்கும். அதற்கேற்ப அவர் திட்டமிட்டு தன் சிகிச்சையை முழுமையாக எடுத்திருப்பார். எனவே தான் தற்போது புற்றுநோய் என்று உறுதயாகி விட்ட பிறகு புற்றுநோய் அறுவை சிகிச்சை நிபுணர், கதிர் இயக்க சிகிச்சை நிபுணர், மருந்தியல் சிகிச்சை நிபுணர் என்று மூன்று துறை நிபுணர்களும் ஒன்று சேர்ந்து நோயாளியை பரிசோதித்து சிகிச்சையளிக்கும் கலந்தாய்வுக்குழு முறையிலான கூட்டு சிகிச்சை முறை எந்த மருத்துவமனையில் இருக்கிறதோ அந்த மருத்துவமனையில் புற்றுநோய் சிகிச்சை எடுத்துக் கொள்வதே சாலச் சிறந்தது.

புற்றுநோய் நிபுணர் குழுவின் நன்மைகள்

1. உலகத்தரம் வாய்ந்த நுட்பமான துல்லியமான சிகிச்சை அளிக்கப்படுகிறது.
2. புற்றுநோய்க்குரிய மூன்றுதுறை வல்லுனர்களின் அறிவுரையை நோயாளி ஒரே சந்திப்பில் பெற்று விடுகிறார்.
3. மூவர் தம் கலந்துரையாடலின் முடிவில் பெறப்படும் சிகிச்சை முறை தனியொரு மருத்துவரின் கருத்தை விட மேலானது.

4. உலக அளவில் கலந்தாய்வுக்குழு முறையில் செய்யப்படும் சிகிச்சை முறையே மிகச்சிறந்த முறையாக ஏற்றுக்கொள்ளப்படுகிறது.

புற்றுநோயாளிகள் மேற்கொள்ள வேண்டிய உணவு முறைகள்

1. கதிர் இயக்க சிகிச்சை பெறும் நோயாளிகள், ஆரோக்கியமானவர்கள் போல மூன்று வேளையும் வயிறு நிரம்ப சாப்பிடக்கூடாது.
2. அவர்களுக்கு தேவையான 3 வேளை உணவை பிரித்து 6 வேளையாக சாப்பிட வேண்டும்.
3. திட உணவு கூடாது, மாறாக திரவ வடிவில் உணவு என்பது எளிதாகவும் சீரணமாகும். திடஉணவு உண்ணும் போது ஏற்படும் தாடைவலி, தலை வலி ஆகியவை வராது.
4. தினமும் 3 அல்லது 4 முறை வாயை சுத்தமான நீரால் கழுவி கொப்பளிக்கவும், உணவுக்கு முன்பும் பின்பும் நன்றாக வாய் கழுவி கொப்பளிக்க வேண்டும். நோயாளிகளின் உடன் இருப்போர் கவனித்து செய்யவேண்டிய சேவைகளில் தலையாய சேவை இதுதான். இப்படி செய்வதன் மூலம் சுத்தமாக இருப்பது மட்டும் இல்லாமல் நோய் கிருமிகளை அண்டவிடாமல் தடுக்கலாம். சமையல் சோடா ஒரு சிட்டிகை கலந்த நீரை பயன்படுத்தி மூன்று நான்கு முறை வாயை சுத்தம் செய்வது மிகவும் நல்லது.
5. கதிரியக்க சிகிச்சை மேற்கொள்ளும் போது சுவையுணர்வில் மாறுதல் ஏற்படலாம். அதற்கு ஏற்றாற்போல் மருத்துவரின் அறிவுரைப்படி சுவையூட்டிகளை சேர்த்துக் கொடுக்க வேண்டும்.
6. அரிசி கஞ்சி தினமும் 2 முறை கொடுக்க வேண்டும். சாதத்தை மிக்ஸியில் அரைத்து கொடுக்கவும்.
7. ஒரு நாளைக்கு குறைந்தது 2 டம்ளர் பால் குடிக்க வேண்டும்.

8. அசைவ உணவு சாப்பிடுபவர்கள் பச்சை முட்டையை சூடான பாலில் சர்க்கரையுடன் நன்றாக கலக்கி சாப்பிடலாம். மிக்சியின் மூலமாகவும் முட்டையை கலக்கலாம்.
9. குக்கரில் நன்றாக வேக வைத்த முளைவிட்ட பயறு வகைகளை சாப்பிடலாம். (பாசிபயறு, பாசிபருப்பு, கொண்டைக்கடலை போன்றவை)
10. கீரையை பருப்புடன் நன்கு வேக வைத்து மிக்சியில் அரைத்து கஞ்சியுடன் சேர்த்து உண்ணலாம். அல்லது தினமும் ஒரு கீரையை சூப்பாக செய்து சாப்பிடலாம்.
11. முருங்கைக்கீரை, அகத்திக்கீரை இரண்டிலும் இரும்புசத்து இருப்பதால் இரத்தத்தில் சிவப்பணுக்கள் அதிக அளவில் உருவாகும்.
12. அசைவ உணவு சாப்பிடுபவர்கள் ஒருநாள் விட்டு ஒரு நாள் ஆட்டின் நெஞ்செலும்பு சூப் சாப்பிட சிவப்பணுக்கள் அதிக அளவில் உருவாகும்.
13. சிவப்பணுக்களின் எண்ணிக்கை நன்றாக இருக்க வேண்டும். அப்போது தான் கதிர் இயக்க சிகிச்சை கொடுப்பார்கள்.
14. இட்லி, இடியாப்பம் ஆகியவற்றை பால், தயிர் அல்லது பருப்பு தண்ணீரில் பசை போல் மசித்து போடலாம்.
15. இளஞ்சூடான பாலில் கார்ன்.ஃப்ளேக்ஸ், ஓட்ஸ், அவல் போன்றவைகளில் ஏதாவது ஒன்றை 10, 15 நிமிடங்கள் ஊறவைத்து நன்றாகக் கடைந்து காலை 11 மணி மற்றும் மாலை 4 மணி ஆகிய 2 வேளைகளில் சாப்பிடலாம்.

சர்க்கரை நோய் இல்லாதவர்கள்

1. ஆப்பிள், பேரிச்சை, மாதுளம், சப்போட்டா, வாழை பழங்களை இளஞ்சூடான பாலுடன் சேர்த்து மிக்சியில் நன்றாக மசியச்செய்து அருந்தலாம்.
2. அசைவ உணவுக்காரர்கள் கோழி சூப் தயார் செய்து சிறிது

மஞ்சள் தூள் கலந்து சாப்பிடலாம்.

3. தினமும் நல்ல காய்கறிகளை அரைவேக்காட்டில் எடுத்து கொத்தமல்லி இழை சேர்த்து நன்கு மசித்து உணவுடன் சேர்த்துக் கொள்ளலாம்.
4. காய்கறி வெந்த நீரை கொட்டி விடாமல் சூப்பாக சாப்பிடவும்.
5. மேற்கூறிய உணவுவகை இல்லாமல் வேறு உணவுகளையும் மருத்துவர் ஆலோசனைபடி சேர்த்துக் கொள்ளலாம்.
6. சர்க்கரை நோய், இரத்த கொதிப்பு உள்ளவர்கள் தமது நோயை கூறி மருத்துவர் அறிவுரைப்படி உணவுகளை எடுத்துக் கொள்ளவும்.

புற்றுநோயை வெற்றி கொள்ளும் உணவுகள்

1. புற்றுநோயை தவிர்க்க முடியும். தடுக்க முடியும். வெற்றி கொள்ள முடியும்.
2. 30 சதவீத நோயாளிகள் தேவையற்ற விபரீத உணவுப் பழக்கத்தினால் புற்றுநோய்க்கு ஆளாகின்றனர்.
3. உலகில் எங்கெல்லாம் மிகக்குறைந்த அளவில் பழங்களும், காய்கறிகளும் உண்கிறார்களோ அங்கெல்லாம் புற்றுநோய் மிகுந்த அளவில் பரவிக் கிடப்பதை நாம் பார்க்கிறோம்.
4. நம் உடலில் 60 லட்சம் கோடி செல்கள் உள்ளன. இவற்றில் ஏதேனும் ஓரிரு செல்களில் ஏற்படும் டி.என்.ஏ. மாற்றத்தினால் அவை விபரீத வளர்ச்சி அடைகின்றன. மற்ற செல்களுக்கு செல்லும் உணவுகளை கொள்ளை அடித்து தாம் மட்டும் வளர்ச்சி அடைகின்றன. அண்டை செல்களை வளர விடாமல் தாம் மட்டும் ராட்சத வளர்ச்சி அடைவதால் மற்ற உடல் அங்கங்கள் தம் செயல்பாடுகளை செய்ய விடாமல் தடுத்து தீராத வலியை உருவாக்கி உடலை நலியச் செய்கின்றன. இறுதியில் மரணம் நேரிடுகிறது.

5. ஓரிரு செல்களில் புற்றுநோய் தோன்றி வளர்ச்சி அடைந்து முற்றிய நிலை அடைவதற்கு 15, 20 ஆண்டுகள் ஆகிறது. இதுதான் நாம் புற்றுநோயைத் தாக்கி அழிக்க நல்லதொரு வாய்ப்பை நமக்கு தருகிறது.

6. புற்றுநோய்க் கட்டியை அழிக்க அறுவை சிகிச்சை, கதிர் இயக்க சிகிச்சை, மருந்தியல் சிகிச்சை ஆகிய மும்முனை சிகிச்சை உள்ளன. மருந்தியல் சிகிச்சை முறையில் புதிதாக ஆஞ்சியோஜெனிசிஸ் எதிர்ப்பு முறை என்று ஒரு புதிய சிகிச்சைமுறை கண்டு பிடித்து உள்ளார்கள்.

7. அதாவது கட்டுபாடின்றி தாறுமாறாக வளர்ந்து கொண்டிருக்கும் முரட்டு புற்றுநோய் செல்களுக்கு ஊட்டசத்து எடுத்துச்செல்லும் ரத்தத்தையும் உணவையும் தடுத்து நிறுத்தும் வேதிப்பொருள்களை பயன்படுத்தும் முறையே அது.

8. ∴பைட்டோ கெமிக்கல்கள் என்றழைக்கப்படும் இந்த வேதிப்பொருள்கள் புற்றுநோய் செல்கள் வளர்வதை முளையிலேயே கிள்ளி எறிந்து விடுகின்றன. இவை பெருமளவில் நமது உணவுப் பொருள்களில் கிடைக்கின்றன. அவை பின்வருமாறு:

எண்	ஃபைட்டோகெமிகல்	Phytochemical	கிடைக்கும் உணவு
1.	குர்குமின்	Curcumin	மஞ்சள்
2.	டெல்ஃபினிடின்	Delphinidin	புளூ பெர்ரி
3.	எல்லாஜிக் அமிலம்	Ellagic Acid	ஸ்டிரா பெர்ரி
4.	எபிகாலொகடெசின் 3 கல்லேட்	Epigallocatechin 3 Gallate	கிரீன் டீ
5.	ஜெனிஸ்டீன்	Gensistein	சோயா பீன்ஸ்
6.	ரெஸ்வெராட்ரால்	Resveratol	திராட்சை
7.	லிமோனீன்	Limonene	சிட்ரஸ் வகை பழங்கள் (ஆரஞ்சு, சாத்துக்குடி)
8.	டைஅல்லைல் சல்பைட்	Di allyl sulphide	பூண்டு
9.	இண்டொல் 3 கார்பினால்	Indole 3 Carbinol	முட்டைகோஸ்
10.	சல்ஃபொரோபேன்	Sulphurophane	பிராக்கோலி, பூக்கோசு
11.	லைகொபீன்	Lycopene	தக்காளி

பின்குறிப்பு:

1. மேற்கூறிய உணவுகளை பச்சையாகவோ அல்லது மிதமாக வேகவைத்து அரைவேக்காட்டில் உண்பது சாலச்சிறந்தது. அதிகமாக கொதிக்க வைப்பது வேதிப்பொருள்களை நசித்து விடும்.

2. பூண்டு, மருந்து வடிவில் இல்லாமல், அவ்வப்போது உணவில் சேர்த்துக் கொள்வது தான் உண்மையான பலனைத் தரும்.

3. சோயா, சோயா மில்க் ஆகிய உணவுகளில் உள்ள ஐரோஃப்லேவன்ஸ் மார்பகப் புற்றுநோய், புரோஸ்டேட் புற்றுநோய்களை வேரறுக்க வல்லவை.

4. சோயாவை சிறு வயது முதல் உட்கொண்டு வரும் பெண்களுக்கு மார்பகப் புற்றுநோய் வருவதில்லை என்று கண்டறிந்து இருக்கிறார்கள்.

5. ஓமேகா 3 எஸ் அமிலங்கள் மீன்களில் ஏராளமாக உள்ளன. இவை புற்றுநோயை தடுக்க வல்லவை.

6. சிட்ரஸ் வகை (ஆரஞ்சு, சாத்துக்குடி, எலுமிச்சை) பழங்கள் புற்றுநோய் செல்களை நேரடியாகத் தாக்கி அவை பல்கிப் பெருகாமல் தடுக்க வல்லவை.

7. உரங்கள், பூச்சிக்கொல்லிகள் ஆகியவை உணவுகளின் புற்றநோய் எதிர்ப்புத்திறனை அழித்து விடும் என்பது வெறும் வதந்தி அறிவியல் ஆராய்ச்சியில் நிரூபிக்கப்படவில்லை.

8. நம் உணவில் தினமும் கீரை, பச்சைகாய்கள் அடங்கிய சாலட் (உதாரணத்திற்கு பச்சை கேரட், முட்டைகோஸ், வெள்ளரிக்காய், தக்காளி போன்றவற்றை கலந்து உண்ணுதல்) மற்றும் பழங்கள் ஆகியவற்றை சேர்த்துக் கொண்டால் புற்றுநோயை வரவிடாமல் தடுக்கலாம்.

புற்றுநோய் பற்றிய மூட நம்பிக்கைகள்		
எண்	மூடநம்பிக்கை	உண்மை என்ன?
1.	புற்றுநோய் ஒரு தொற்றுநோய்	நோயாளிகளுக்கு உதவி செய்யும் துணைவர்களுக்கும், மருத்துவர்கள் மற்றும் செவிலியர்களுக்கும் புற்றுநோய் தொற்றுவதில்லையே ஆகவே புற்றுநோய் ஒரு தொற்றுநோய் இல்லை
2.	புற்றுநோய் குணப்படுத்த முடியாத ஒரு நோய்	புற்றுநோயை பூர்வாங்க நிலையிலும் துவக்கக் கட்டத்திலும் கண் டறிந்தால் 100 சதவீதம் குணப்படுத்த முடியும். புற்றுநோயில் இருந்து மீண்டவர்கள் திருநாள் ஆண்டாண்டு தோறும் ஜுன் மாதம் முதல் ஞாயிற்றுக்கிழமை கொண்டாடி வருகிறோம்.
3.	புற்றுநோய் ஒருவருக்கு வந்தால் குடும்பத்தில் அனைவருக்கும் வரும்.	அப்பட்டமான வதந்தி இது. ஆனால் ஒரு சில புற்றுநோய்கள் மட்டும் சில குடும்பங்களில் வருவதற்கு வாய்ப்புள்ளது. அதுவும் 5 -10 சதவீதம் மட்டுமே பரம்பரையில் புற்றுநோய் உள்ளவர்கள் புற்றுநோய் சிறப்பு மருத்துவரை அணுகி தெளிவு பெற வேண்டும். பயம் தேவையில்லை.
4.	நோய் எதிர்ப்புச் சக்தியும், ஊட்டசத்தும் உள்ள உணவுகள் புற்றுநோயை குணப்ப டுத்தி விடும் ஆற்றல் வாய்ந்தவை	உண்மைநிலை அதுவல்ல. சிறுவயது முதல் எதிர்ப்பு சக்தியுள்ள சத்தான காய்கறிகளும், பழங்களும் தொடர்ந்து உண்டு வந்தால் புற்றுநோயை தவிர்க்க முடியும். ஆனால் புற்றுநோய் வந்துவிட்டால் அதற்கான சிகிச்சை மூலமே குணப்படுத்த முடியும்.
5.	ஆங்கில மருத்துவமுறையை விட புற்றுநோயை குணப்படுத்தும் சிறந்த மருந்துகள் சித்த, ஆயுர்வேத யுனானி யோகா மற்றும் சீன மருத்துவ முறைகள் உள்ளன	அறிவியல் பூர்வமாக ஆதாரங்களுடன் தகுந்த நூல்கள் மூலம் நிருபிக்கப்பட்ட மருத்துவமுறை எதுவோ அதுவே சிறந்தது. அதிலும் அதற்குரிய தகுதி பெற்ற அரசு பதிவுபெற்ற மருத்துவர்கள் அறிவுரைப்படியே சிகிச்சை பெற வேண்டும்.
6.	புற்றுநோயைக் கண்டறிய உதவும் பயாப்ஸி என்னும் பரிசோதனை செய்து கொண்டால் அதுவே புற்றுநோயை அதிகமாக்கும்	என்ன விந்தை இது. ஜுரமானி வைத்து வெப்பநிலை பார்த்தாலே நமக்கு ஜன்னி வரும் என்று சொல்வது போல் இருக்கிறது.
7.	கதிர் இயக்க சிகிச்சை செய்து கொள்ளும்போது உடல் பற்றி எரியும் கறுத்து விடும் இரத்தத்தை உறிஞ்சி விடும்	உண்மை அதுவல்ல. புற்றுநோய் கட்டியின் இருப்பிடம் திண ் மை ஆழம் ஆகியவற்றை கணக்கில் எடுத்துக்கொண்டு நோயாளியின் தாங்கும் திறன் ஆகியவற்றை எல்லாம் கணக்கில் எடுத்துக் கொண்டும் தான் கதிர் இயக்க சிகிச்சை அளிக்கப்படுகிறது. சி ல சிகிச்சைகளில் எலும்பு மஜ்ஜையில் உள்ள சில திசுக்கள் குறைந்து போவது தவிர்க்க முடியாதது. ஆனால் இது தற்காலிகமானது ஊட்டசத்தின் மூலம் சரி செய்து கொள்ள முடியும்.
8.	கறுப்பு நிற உள்ளாடை அணிதல், இறுக்கமாக உள்ளாடை அணிதல் மார்பகப் புற்றுநோயை உண்டாக்கும்	அறிவியல் முறைப்படி நிரூபிக்கப்படாத வதந்தி இது.
9.	பெண்களுக்கு மட்டும் மார்பகப் புற்றுநோய் வரும்	இல்லை. ஆண்களுக்கும் மார்பகப் புற்றுநோய் வரும் வாய்ப்புள்ளது.
10.	மார்பகப் புற்றுநோயை குணப்படுத்த முடியாது	இல்லை. நிச்சயம் குணப்படுத்த முடியும். மார்பக புற்றுநோய் வந்து குணமாகி அதன் பின்னர் 20,30 ஆண்டுகள் உயிர் வாழ்ந்த பல பெண்மணிகள் உள்ளனர்.

11.	கதிர் இயக்க சிகிச்சை மருந்தியல் சிகிச்சை செய்து கொள்ளும் போது தலைமுடி உதிரும். பின்னர் வளராது	பொய். மருந்தியல் சிகிச்சையின் போது கொட்டும் முடி முன்பு போலவே அடர்த்தியாக மீண்டும் வளர்ந்து விடும்.
12.	உடல் உறுப்புகளை தூ ய்மையாக வைத்திருக்காதவர்கள் பலரோடு இனப்புணர்ச்சி கொள்பவர்கள், ஏழைமக்கள் இவர்களுக்குத் தான் கருப்பைவாய் புற்றுநோய் வரும்	அப்படி இல்லை. ஹெச்.பி.வி. வைரஸ் மூலம் கருப்பைவாய் புற்றுநோய் வரும். இந்த வைரஸ் கிருமி யாரை வேண்டுமானாலும் தாக்கலாம்.
13.	கைபேசியில் மணிக்கணக்கில் இடைவிடாமல் பேசிக்கொண்டே இருந்தால் மூளையில் புற்றுநோய் தோன்றும்	நிருபிக்கப்படாத வதந்தி இது.
14.	புற்றுநோய் முன் ஜன்ம பாவத்தால் வருகிறது. பரிகாரம் செய்து கொண்டால் சரியாகி விடும்	அறிவியல் உண்மை இதுவல்ல.
15.	நன்னம்பிக்கை (Positive thinking) புற்றுநோயை சரிப்படுத்தி விடும்	(Positive thinking) மட்டுமே போதுமானது அல்ல, தகுந்த சிகிச்சையும் தேவை.

புற்றுநோய் சம்பந்தப்பட்ட முக்கியமான நாட்கள்		
வரிசை	தேதி	முக்கியத்துவம்
1.	பிப்ரவரி	உலகபுற்றுநோய் தினம்
2.	மார்ச் 8	உலக மகளிர் தினம்
3.	மார்ச் 14	தேசிய புகை ஒழிப்பு தினம்
4.	ஏப்ரல் 7	உலக சுகாதார தினம்
5.	மே 10	உலக அன்னையர் தினம்
6.	மே 12	உலக செவிலியர் தினம்
7.	மே 30	மரக்கலர் ரிப்பன் தினம், புகையிலை எதிர்ப்பு மற்றும் பெருங்குடல் புற்றுநோய் விழிப்புணர்வு
8.	மே 31	உலக புகையிலை எதிர்ப்பு தினம்
9.	ஜுன் 14	உலக இரத்ததான தினம்
10.	ஜுன் 1 முதல் ஞாயிறு	புற்றுநோயை வென்று குணமடைந்தவர்கள் தினம்
11.	ஆகஸ்ட் 1	உலக தாய்ப்பால் தினம்
12.	செப்டம்பர் 12	கழுத்து சிரம் புற்றுநோய் விழிப்புணர்ச்சி தினம்
13.	செப்டம்பர் 14	உலக நிணநீர் சுரப்பி புற்றுநோய் தினம்
14.	செப்டம்பர் 22	உலக ரோஜாப்பூ தினம் - புற்றுநோயாளிகளை நலம் வாழ்த்தும் தினம்
15.	அக்டோபர் 2	உலக ஆஸ்டமி தினம் உடல் கழிவுகளை அகற்றும் செயற்கை கருவிக்கு ஆஸ்டமி என்று பெயர்
16.	அக்டோபர் 6	உலக புற்றுநோய் வலி நலிவாற்றல் சேவை மற்றும் அரவணைப்பக தினம்
17.	அக்டோபர் 22	மார்பகபுற்றுநோய் மகளிர்க்கான வெளிர் சிவப ் பு ரிப்பன் தினம்
18.	நவம்பர் 7	அகில உலக புற்றுநோய் விழிப்புணர்ச்சி தினம்

புற்றுநோயை வென்று குணமடைந்தவர்கள் தினம்

புற்றுநோய் என்று சொல்லிவிட்டால் போதும், அவ்வளவுதான் ஒரே கிலி படபடப்பு இனி ஒன்றும் உதவாது எந்த மருந்தும் பயன்படாது. மரணம் தான் ஒரே வழி என்று மக்கள் முடிவுக்கு வந்து விடுகிறார்கள்.

ஆனால் உண்மை நிலவரம் அப்படியில்லை. புற்றுநோய் வந்தபின் சிகிச்சை செய்து உயிர் மீண்ட நோயாளிகள் இருக்கின்றார்கள். அவர்களும் நம்மைப்போல் நலமாகவே உயிர் வாழ்ந்து கொண்டிருக்கிறார்கள் என்று உலகத்துக்கு எடுத்துக்காட்டும் நம்பிக்கை ஒளிவீசும் புனித நாள் ஜுன் மாதம் முதல் ஞாயிற்றுக்கிழமை ஆகும்.

புற்றுநோய் வளர்ச்சியில் நோய்க்கு முந்தைய நிலை, முதல்நிலை, இரண்டாம் நிலை, மூன்றாம் நிலை, நான்காம் நிலை என்று 5 நிலைகள் உள்ளன. இவற்றில் முதல் இரண்டாம் கட்டங்களில் நாம் நோயைக் கண்டறிந்து விட்டால் சிகிச்சையில் 100 சதவீதம் வெற்றி கிட்டும்.

நோய் வளர வளர சிகிச்சைக்கான பலன் குறைவாகத் தான் இருக்கும். நோயை முளையிலேயே கிள்ளி எறிய வேண்டும். அதற்கு தேவை நோயை பற்றிய அறிவும், கவனமும், விழிப்புணர்ச்சியுமே.

புற்றுநோய் என்பது உயிர்க்கொல்லி நோய் அல்ல. சிகிச்சை மூலம் குணப்பெறக்கூடிய நோய் தான். மாரடைப்பு, காசநோய் போல புற்றுநோயும் ஒரு நோய் தானே ஒழிய மருத்துவத்துக்கு சவால் விடும் ஒரு சாபம் இல்லை என்று நிரூபிக்கும் நாள் தான் உயிர் மீண்ட புற்றுநோயாளிகள் தேசிய தினம் ஆகும்.

இந்த நாளில் உலகில் உள்ள அனைத்து புற்றுநோய் சிகிச்சை மையங்களிலும் சிகிச்சையில் குணமடைந்து வீடு திரும்பிய நோயாளிகள் கவுரவிக்கப்படுகிறார்கள்.

தற்போது சிகிச்சை பெற்றுக்கொண்டிருக்கும் புற்று நோயாளிகளுக்கு நன்னம்பிக்கை ஊட்டுவதற்கும், சிகிச்சைக்குப்பின் மேற்கொள்ள வேண்டிய அணுகுமுறை, கவனங்கள் ஆகியவை பற்றிய தகவல் பரிமாற்றங்கள் செய்வதற்கும் இந்த நாள் பயன்படுகிறது. புற்றுநோயிலிருந்து குணமடைந்தவர்கள் புற்றுநோய் சிகிச்சை எடுத்துக் கொண்டிருப்பவர்களை சந்தித்து தங்கள் அனுபவங்களை பகிர்ந்து கொண்டு புற்றுநோய் சிகிச்சை மேற்கொள்பவர்களுக்கு தைரியமூட்டுவர்.

இடும்பைக்கு இடும்பை படுப்பர் இடும்பைக்கு
இடும்பை படாஅ தவர் (வள்ளுவர் வாய்மொழி 623)

துன்பத்தில் கலங்காதவர்களை கண்டு
துன்பமே அஞ்சி ஓடும்.

புற்றுநோய்க்கு பலியான முக்கிய நபர்களில் சிலர்
புற்றுநோய தராதரம் பார்ப்பதில்லை

அரசன், ஆண்டி, ஞானி, அஞ்ஞானி, ஆத்திகவாதி, கடவுள் மறுப்பாளர், ஏழை, பணக்காரர் என்று எவரையும் புற்றுநோய் விட்டு வைப்பதில்லை. 2008ம் ஆண்டின் ஐக்கிய நாடுகள் புள்ளி விவரப்படி நம் உலகில் 4 வினாடிக்கு ஒரு புற்றுநோய் மரணம் ஏற்படுகிறது. நம் இந்தியாவில் ஒரு நிமிடத்தில் இரண்டு புற்றுநோய் மரணங்கள்.

கீழ்க்காணும் பட்டியல் உலகப்புகழ்பெற்ற மக்களில் புற்றுநோய்க்கு பலியானோர் பற்றிய விவரத்தை தருகிறது. இது முழுமையான பட்டியல் அல்ல, உலகப்புகழ் வாய்ந்தோர் புற்றுநோயில் இறந்தோர் ஏதேனும் விடுபட்டு இருந்தால் தயவுசெய்து எங்களுக்கு தெரியப்படுத்தவும். அடுத்த பதிப்பில் சேர்த்து விடுகிறோம்.

இந்த பட்டியலின் நோக்கம் படிப்பவருக்கு அச்சமூட்டுவதற்கு அல்ல! விழிப்புணர்ச்சி ஏற்படுத்த! புற்றுநோயை முளையிலேயே கண்டறிந்து கிள்ளி எறிய! புற்றுநோய் யாருக்கு வேண்டுமானாலும் வரலாம் என்று எச்சரிப்பதற்காக!

வ.எண்	பெயர்	விவரம்	புற்றுநோயின் தன்மை	ஆண்டு
1.	யூல் ப்ரென்னர்	ஹாலிவுட் நடிகர்	நுரையீரல் புற்றுநோய்	1985
2.	வால்ட் டிஸ்னி	மிக்கி மவுஸ் தயாரிப்பாளர்	நுரையீரல் புற்றுநோய்	1966
3.	ஸ்டீவ் ஜாப்ஸ்	ஆப்பில் கம்ப்யூட்டர்ஸ் நிறுவனர்	கணையம் புற்றுநோய்	2011
4.	ஐசக் அசீமோவ்	உலகப்புகழ் அறிவியல் எழுத்தாளர்	தைராய்டு புற்றுநோய்	1991
5.	மைகேல் க்ரிக்டன்	ஜுராசிக் பார்க் கதாசிரியர்	தொண்டை புற்றுநோய்	2008
6.	ஜாக்குலின் கென்னடி ஒனாசிஸ்	அமெரிக்க அதிபர் கென்னடியின் மனைவி	நிணநீர் சுரப்பி புற்றுநோய்	1994
7.	சூஎன்லாய்	கம்யூனிச சீனாவின் பிரதமர்	சிறுநீரக புற்றுநோய்	1976
8.	6ம் ஜார்ஜ்	இங்கிலாந்து அரசர்	நுரையீரல் புற்றுநோய்	1952
9.	பால்	கிரேக்க அரசர்	வயிற்று புற்றுநோய்	1964
10.	போப் ஜான் 23	கத்தோலிக்க மதத்தலைவர்	வயிற்று புற்றுநோய்	1963
11.	ரோஸலிண்ட் ஃப்ராங்க்லின்	டிஎன்ஏ மரபணு ஆராய்ச்சியாளர்	கருப்பை புற்றுநோய்	1958
12.	ஜான் வான் நியூமென்	கணிதவியல் மேதை கம்ப்யூட்டர் ஆராய்ச்சி	கணையம் புற்றுநோய்	1955
13.	சிக்மண்ட் ஃப்ராய்ட்	உலகப்புகழ் உளவியல் ஆராய்ச்சியாளர்	புற்றுநோய்	1939
14.	ஈவா எக்வால்	மிஸ் வெனிசூயெலா	மார்பக புற்றுநோய்	2011
15.	அறிஞர் அண்ணா	முன்னாள் முதல்வர்	உணவுக்குழல் புற்றுநோய்	1969
16.	எம்.ஜி.ஆர்	முன்னாள் முதல்வர்	மூளைக்கட்டி	
17.	ஸ்ரீவித்யா	திரைப்பட நடிகை	மார்பகப் புற்றுநோய்	
18.	ஸ்ரீ ரமண மகரிஷி			1950
19.	ராமகிருஷ்ண பரமஹம்சர்		தொண்டை புற்றுநோய்	
20.	சுவாமி விவேகானந்தர்		தொண்டை புற்றுநோய்	
21.	தந்தை பெரியார் ஈவேரா		நாக்கு புற்றுநோய்	
22.	மாவீரன் நெப்போலியன்	பேரரசர்	வயிற்று புற்றுநோய்	1821
23.	ஜேட்கூடி	ஆங்கில நடிகை	கருப்பைவாய் புற்றுநோய்	2009

கருப்பைவாய் புற்றுநோய் தடுப்பூசி

நம் நாட்டில் மட்டும் 7 நிமிடத்திற்கு ஒரு பெண் கருப்பைவாய் புற்றுநோயால் இறந்து போகிறார். ஒரு தாயின் மரணம் ஒரு குடும்பத்திற்கு எவ்வளவு வேதனையைக் கொடுக்கும் என்று சொல்ல வேண்டியதில்லை. பெண்களைக் காவு கொடுக்கும் புற்றுநோய்களில் கருப்பைவாய் புற்றுநோய்தான் முதலிடம் வகிக்கிறது. கருப்பைவாய் புற்றுநோயை தடுத்து விட்டால் மகளிர்க்கு நேரிடும் புற்றுநோய் சாவுகளில் 50 சதவீதம் தவிர்த்து விட முடியும்.

ஹெச் பீ வீ வைரஸ் என்னும் கிருமியால் தான் இந்த புற்றுநோய் உண்டாகிறது என்று 1976ல் ஜெர்மன் டாக்டர் ஹரால்ட் ஸீர் ஹாஸன் கண்டறிந்தார். இந்த வைரஸ் ஏற்கனவே உள்ளவர்களிடம் இனப்புணர்ச்சி கொள்பவர்களுக்கு தொற்றிக் கொள்கிறது என்று கண்டுபிடிக்கப்பட்டது. உலகின் பல்வேறு நாட்டு விஞ்ஞானிகள் மேற்கொண்ட ஆய்வுகளுக்குப் பின் 2008ல் டாக்டர் ஹாஸனுக்கு நோபல் பரிசு தரப்பட்டது.

1991ல் ஆஸ்திரேலிய விஞ்ஞானி இயான் ஃப்ரேஸர் இதற்கான தடுப்பூசியைக் கண்டறிந்தார்.ஹெச்.பீவி வைரஸ்களில் 160 வகைகள் உள்ளன. இவற்றில் 16 மற்றும் 18ம் வைரஸ்கள் கருப்பைவாயிலும், ஆசன வாயிலும் புற்றுநோயை ஏற்படுத்தும். 6 மற்றும் 11 ஆம் வைரஸ்கள் பிறப்பு உறுப்புகளில் மருக்களை உருவாக்கும். தற்போது கார்டாசில், செர்வாரிக்ஸ் என்று இரண்டு வகை தடுப்பூசிகள் பழக்கத்தில் உள்ளன. கார்டாசில் மேற்கூறிய நான்கு வகை வைரஸ்கள் 16,18,6,22 வைரஸ்களை தடுக்கும் ஆற்றல் கொண்டது. செர்வாரிக்ஸ் 16,18 ஆகிய இரண்டு வைரஸ்களை மட்டும் தடுக்கும் ஆற்றல் கொண்டது.

தடுப்பூசியை 3 டோஸ்களில் போட வேண்டும். முதல் டோஸ் போட்டு இரண்டு மாதத்திற்குப் பின் இரண்டாவது டோஸ் அதற்கு பின் நான்கு மாதங்களில் மூன்றாவது டோஸ் போட வேண்டும். கர்ப்பிணிகளுக்கு இந்த தடுப்பூசியை போடலாகாது. இந்த தடுப்பூசி போட்டுக்கொள்ளும் 6 மாத காலத்தில் கர்ப்பம் தரிக்கக்கூடாது.

பெண்களுக்கு 9 வயது முதல் 45 வயது வரை இந்த தடுப்பூசியை போடலாம். இளம் வயதில் போடப்படும் தடுப்பூசி திறமான தடுப்பாற்றலை உருவாக்குகிறது என்று ஆராய்ச்சியில் கண்டறிந்திருக்கிறார்கள்.

அமெரிக்காவிலும் ஆஸ்திரேலியாவிலும் ஆண்களுக்கும் இந்த தடுப்பூசி போடப்பட்டு வருகிறது. மேல் தொண்டை புற்றுநோய், ஆண்குறி புற்றுநோய் மற்றும் ஆசனவாய் புற்றுநோய் ஆகியவற்றை தடுக்க வல்லது இந்த தடுப்பூசி.

இந்த தடுப்பூசியை நம் உடலில் தசைப்பகுதியில் ஊசி மூலம் செலுத்துகிறார்கள். ஊசி போட்டு 10 நிமிடங்கள் டாக்டர் கண்காணிப்பில் இருக்க வேண்டும். ஊசியை உட்கார்ந்த நிலையிலோ அல்லது படுத்திருக்கும் நிலையிலோ போட வேண்டும்.

தடுப்பூசி போட்டுக் கொண்ட பெண்டிருக்கும் கருப்பைவாய் புற்றுநோயைக் கண்டறியும் பரிசோதனையான பாப்ஸ்மியர் சோதனை மேற்கொள்ள வேண்டும். ஏனெனில், நமது தடுப்பூசி நான்கு வகை வைரஸ்களை மட்டும் தடுக்க வல்லது என்பதை மறந்து விடலாகாது.

அறிவியல் அன்றாடம் வளர்ந்து கொண்டிருக்கிறது. உலகில் பல்வேறு இடங்களில் விஞ்ஞானிகளும் மருத்துவர்களும் ஆராய்ச்சிகள் மேற்கொண்டு வருகிறார்கள்.

புற்றுநோய்க்கான அடிப்படைக் காரணங்களைக் கண்டறிந்து புற்றுநோயைத் தடுக்கும் முயற்சியில் மனித குலம் வெற்றி பெறும் என்பது திண்ணம். அம்மை நோயை அகற்றி விட்டோம். போலியோ போய் விட்டது. அதுபோல் கருப்பைவாய் புற்றுநோயும் அற்றுவிடும்!



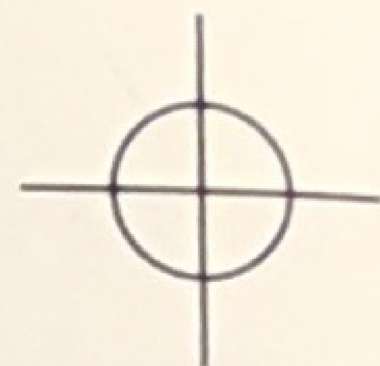
Cansupport	91 11 614 5515 91 11 649 7415	Kanak Durga, Basti Vikas Kendra, Sector 12, R.K.Puram, New Delhi - 110022
Care India Medical Society Medical Society of India...	91-20-26441808 91-20-26436282	4/22, VeerBharat Society, Pune, Maharastra - 411001
Chittaranjan National Cancer Institute Cluster		VII/9, Purbachal, Sector III, Saltlake, Kolkata, Kolkata, West Bengal - 700097
Christian Medical Asosciation of India	91 11 55 99991 91 11 5598150	Plot No. 2, A -3, Shopping Centre, Janakpuri, New Delhi 110058
Cipla Cancer Palliative Care and Training Centre	91 020 5231132	Maharastra, India 411 029
Cipla Foundation's Cancer Palliative Care Centre	91 212 366835 91 212235010	118/1, Opposite, Popular Nagar, Warje, Pune 411029. Maharastra
Dean Foundation		G-12, 1 Main Street, Anna Nagar (East), Chennai Tamilnadu 600102
Digboi Pain Palliative Care Society		Bapupang, Digboi Digboi, Assam
G.K.N.M. Hospital	91 422 211000 91 422 213509	Coimbatore, Tamilnadu 641037
Guwahati Pain and Palliative Care Society **DNHPH Hazarika Memorial Palliative Care Clinic**	91 367 2604943	781001 Guwahati, Assam India
Health Care Institute, Kodungallur	91 488 808370	Kodungallur, Trichur, Kerala, India

Hospice Foundation of Hyderabad Mother Teresa Charitable Trust and Cancer Foundation	040 30911685	Mother Teresa Charitable Trust and Cancer Foundation, 63-456/22, Dwarakapuri Colony, Punjaguttua, Hyderabad, Andhrapradesh 500048
http://samvedana.org/ Samvedana Hospital & Research Centre Cancer Pain, Chronic Pain, Pain Center, Pain Hospital, Pain Noida NCR Delhi, India Pain is one of the m…	4312271 9313471260	E28, Sector 15, New Delhi 201301
Indian Association of Palliative Care Indian Association of Palliative Care Pain & Palliative Care Society	91 4 9535 9157 91 4 9535 4897	Medical College, Calicut Kerala, India 673 008
Indore Cancer Foundation Charitable Trust The focus of our activities is to ensure quality cancer care to all especially those in the far - flung rural areas. Towards the achievement of this ta..	91 731 2563878	Raj Tilak Manishpuri Saket Indore, India 452018
Institute of Palliative Medicine and Re search Centre A Pain and Palliative Care Clinic is attached to St. George's Hospital, Vazhakkulam, which is a voluntary charitable organization comprising of…	0485 2260262 2260222 91 9446925946	St. George's Hospital Vazhakulam Po Muvattupuzha Ernakulam (Dt) Kerala 686670
Jeevodaya Hospice for Cancer Patients Chennai	91 44- 5555565	1/272, Kamaraj Road Mathur Manali Po Chennai-68 Tamilnadu India
Karunya Clinic		Salafi Building (Near) Tirur Nursing Home Malappuram

Kerala Cancer Pain a Palliative Care Association (CAPCA)	91 493 767367	Valiyattiparamba Road, Manjeri, Malappuram Dist, Kerala 676121
Kidwai Memorial Institute of Oncology Department of Anaesthesiology and Palliative Care	91 8 0663 2302 91 8 0664 4801	Hosur Road, Bangalore 560 029. India
Kosish – The Hospice A domicillary based hospice in the tribal state of Jharkhand & the first and only one in the state. Will be starting the hospice building within…	91 9334230458 91 9431915282	Qr.2120 Sector '4C, Bokaro Steel City 827004
KSD Avedna Ashram A palliative care and hospice for cancer patients. It is an 80 bed facility providng totally free palliative care to terminal cancer patients advance..	91-0141-2566865	KSD Avedna, Ashr4am, BS Marg, Jaipur, India Jaipur, India 302015
Manipal Hospital	91 8 0526 6646 91 8 0526 6757	98, Rustom Bagh, Airport Road, Bangalore 560 017. India
Pain a Palliative care clinic Assisi Hospital	9846077356	Punnapra, Alappuzha Kerala, India
Pain a Palliative Care Clinic Calicut	91 495 359 157 91 495 354 897	Medical College Calicut Kerala 673008 India
Pain a Palliative Care Clinic KVM Hospital	91 9846077356	Cherthala Alappuzha Kerala India
Pain a Palliative Care Clinic, Nilambur	91 493 328399	Kovilakam Road, Nilambur, Malappuram District, Kerala
Pain Clinic A.H. Regional Cancer Centre	91-671-627780 Ext501	Medical Road, Cuttack, Orissa, India 753 007
Palliative Care Clinic Christian Medical College	91 61-650551 91 61-609958	Ludhiana Punjab 141008. India

Palliative Care Unit/Christian Medical College -Vellore Palliative Care Team – with palliative doctors, nurses, social w orker, Chaplains and psychiatrist – providing services to cancer patients the program…	91 416 2283159	Palliative Care Unit, RT Department Christian Medical College, VEllore India 632004
PGMER, Chandigarh, Department of Radiotherapy	91 541032-38X 524, 320 91 172744401 745078	PGIMER Chandigarh 12 Punjab India
Regional Cancer Centre, Trivandrum S.India We are a comprehensive cancer centre catering to the population of the State of Kerala and the adjoining parts of Tamil Nadu and Karnataka From a…	91-471-2442541 91-471-2447454	Regional Cancer Centre Medical College Campus P.O.Box 2417 Thiruvananthapuram 695011 Kerala India 695011
Rotary Cancer Hospital Pain Clinic		All India Institute of Medical Sciences New Delhi 29 India
Sahara Aalhad Centre for Residential Care & Rehabilitation Sahara AALHAD (Marathi for 'joy') started work in Pune as a response to the great number of people with HIV infection and the high level of rejection…	91 020 64102470 91 9849644464	63, Ganesh Park, Nr.TVS Godown, Wagholi, Pune 412207
Sanchetee Hospital and Cancer Institute Mini Comprehensive Cancer Institute in Thar Desert of India, Cancer Care Facilities are negligible in this part of country, most of our patients are po…	91-291-2752666 2753666 2754666 91-09829027890	429 Pal Link Road Jodhpur, India 342 008

Shanti Avedna Ashram, Mumbai	91 22 642 7464 91 22 642 1889	216 Mount Mary Road, Bandra, Mumbai 400050. Maharastra India
Sharanya	91 8182 223366 919844009919	Garden Area B.H.Road Cross Opp. to Modern Theatre
Swami Vivekanan & Medical Mission Hospital	91 493 602528	Muttil Wynad Kerala 673 122 India
TATA Memorial Hospital Palliative Care Clinic	0091 22 4146369	Mubai, Maharastra 400112 India
Tiruvangadi Pain & Palliative Care Society Mallappuram	91 495 400362	Chemmad Malappuram Kerala India
Trichur Pain & Palliative Care Society	91487381007	District Hospital Trichur Kerala India
West Fort HI-Tech Hospital Palliative Care Unit Palliative Care Unit Hospital based palliative care service..	91 487 2388999 91 487 2381051	PB No. 930, Punkunnam Trissur, India 680002
Wynad Palliative Care Society Pain & Palliative Care Clinic Blood Bank..	91 493 540071	District Hospital Mananthavady Wynad Kerala India.



With best wishes from



Lion N. SIVA
PROPRIETOR

- **DESIGNING**
- **DIGITAL PRINTING**
- **OFFSET PRINTING**

u&a GRAFIX

S&A Grafix

Aries Mahal, New No. 33, Old No. 115, Periyar Pathai, Choolaimedu, Chennai - 600 094.

4384 4170 • Mobile: 98400 25237

uandagrafix@gmail.com • uandagrafixdesign@gmail.com

U&A GRAFIX FOR ALL YOUR PRINTING NEEDS